SCHWINN® 570T



组装手册/用户手册

目录

重要安全说明 3
安全警告标签和序列号 6
接地说明 7
紧急停止程序 7
规格 8
组装前 8
部件 9
零件 10
工具 10
组装 11
储存和移动本机 22
展开本机 23
调平本机 24

功能 25
控制面板功能 26
与健身应用的 Bluetooth® 连接 29
使用 USB 跟踪结果 29
远程心率监测仪 31
操作 33
准备开始 33
电源开启/空闲模式 34
初始设置 34
快速启动程序 35
用户信息 35
信息程序 37
比较步测者显示屏 41
体能分数显示屏 42
暂停或停止 43
结果/舒缓模式 43
目标跟踪统计 43
控制面板设置模式 45
维护 46
清洁 46
调整步行带 47
对准步行带 47
润滑步行带 48
心率胸带电池更换 49
维护部件 50
故障排除 52

为了获得保修支持资格，请保留原始购买凭证并记录以下信息：

序列号 _____

购买日期 _____

要注册产品质保，请联系当地经销商。

如需了解产品保修的详情或如果您对产品存有疑问，请联系当地 Nautilus 经销商。如需查找当地经销商，请转至：**www.nautilusinternational.com** 或 **www.nautilus.cn**

Nautilus, Inc. 网址: www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc. 地址: 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | 中国印刷 |

© 2016 Nautilus, Inc. | ® 表示在美国注册的商标。这些商标可能已在其他国家注册或以其他方式受普通法保护。Schwinn、Schwinn Quality 徽标、Schwinn 570T、Schwinn Connect、Bowflex、Nautilus 和 Universal 是归 Nautilus, Inc. 所有的商标或授权给 Nautilus, Inc. 使用的商标。Polar®、OwnCode®、iTunes®、Google™、MyFitnessPal® 、Under Armour®、WD-40® 和 Lube-N-Walk® 是其各自所有者的商标。Bluetooth® 字标和徽标是归 Bluetooth SIG, Inc. 所有的注册商标，Nautilus, Inc. 被授权使用此类标记。

原版手册 - 仅英文版本

使用电气设备时，务必遵守基本的注意事项，包括如下：

此图标表示存在潜在危险情况，如果不避免这种情况，则可能导致死亡或重伤。

请遵守以下警告：

阅读并理解本机上的所有警告。

⚠ 危险 仔细阅读并理解组装说明。通读并理解整个手册。保存本手册，以备日后查阅。

⚠ 危险 为了减少电击或他人在未受监管的情况下使用本机的风险，在使用本机之后和清洁本机之前务必及时从电源插座上拔下本机电源。

⚠ 警告 为减少人员烫伤、电击或受伤的风险，请通读并理解整个《用户手册》。如不遵守这些准则，可能会造成严重甚至致命的电击或其他重伤。

- 组装本机时，请始终不要让旁观者和儿童靠近本机。
- 除明确指示之外，请勿将电源连接到本机上。
- 本机通电后，切勿将其置于无人看管状态。不使用时以及安装或拆卸部件之前，请拔下电源。
- 每次使用之前，请检查本机电源线是否损坏、是否有部件松动或磨损迹象。如果发现存在这类情况，请勿使用。有关修理信息，请联系当地经销商。
- 如果用户身体状况可能影响跑步机的安全操作或可能对用户构成受伤的风险，请勿使用本机。
- 请勿向本机的任何开口内扔投或放置物品。
- 在风口堵住时，请勿操作此跑步机。保持风口没有线头、头发等物品。
- 请勿在户外或潮湿位置组装本机。
- 确保在远离人流和旁观者的适当工作位置完成组装。
- 本机的有些部件可能很笨重。当执行涉及这些部件的组装步骤时，另需一人帮助。请勿独自一人执行涉及笨重提举动作或困难动作的步骤。
- 请将本机安置在坚固平整的水平表面上。
- 请勿尝试更改本机的设计或功能。否则可能影响本机的安全性，导致质保失效。
- 如需更换部件，仅可使用 Nautilus 原厂更换部件和零件。如不使用原厂更换部件，则可能会给用户造成风险，使本机无法正常运行，并且使质保失效。
- 只有在按照手册完成全部组装并且检查确认可以正常运行之后，方可使用本机。
- 仅可将本机用于本手册中规定的指定用途。请勿使用制造商推荐之外的配件。
- 请按照规定的顺序执行所有组装步骤。组装不正确可能导致人员受伤或设备运行不正常。
- 将本机连接到正确接地的插座（请参阅“接地说明”）。
- 保持电源线远离热源和热表面。
- 请勿在使用喷雾剂产品的地方操作。
- 要断开连接，请将所有控件转至关闭位置，然后从插座拔下插头。
- 请妥善保存这些说明。

使用本机之前，请遵守以下警告:

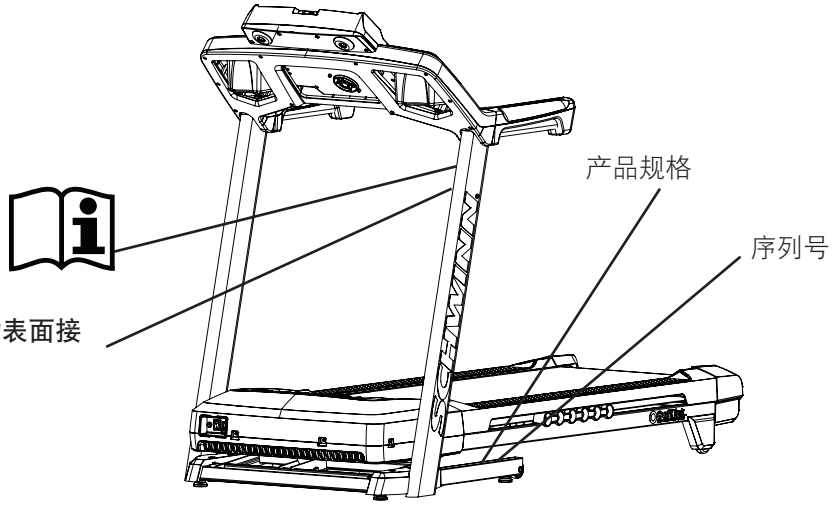
通读并理解整个手册。保存本手册，以备日后查阅。

阅读并理解本机上的所有警告。如果任何时候本机的警告标签松动、无法辨识或掉落，请联系当地经销商，获取更换标签。

⚠ 危险 为了减少电击或他人在未受监管的情况下使用本机的风险，在清洁、维护或维修本机之前，务必从墙壁插座和本机上拔下电源线，并等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

- 不得允许儿童坐上或靠近本机。本机的运动部件和其他功能可能会对儿童造成危险。
- 14 岁以下的儿童不得使用本机。
- 请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。
- 每次使用之前，请检查本机电源线、电源插座是否损坏，是否有部件松动或磨损迹象。如果发现存在这类情况，请勿使用。有关修理信息，请联系当地经销商。
- 用户最大体重限制: 136 公斤（300 磅）。如果体重超过此限制，请勿使用本机。
- 使用本机时请勿穿着宽松服装或佩戴首饰。本机包含运动部件。请勿将手指或其他物品放入本健身器材的运动部件中。
- 使用本机时务必穿上橡胶底运动鞋。请勿赤脚或光穿袜子使用本机。
- 本机仅适合家用。
- 请将本机安置在坚固平整的水平地面上，并在此地面上使用本机。
- 上下本机时应注意安全。在移动带上行走前，请使用随附的脚踏支撑平台进行稳定。
- 检修本机之前应断开所有电源。
- 请勿在户外或潮湿位置操作本机。
- 在本机各侧应留出至少 0.6 米（24 英寸）的空间，而在后侧应留出至少 2 米（79 英寸）的空间。接近、经过本机和在紧急情况下从本机上下来时，推荐保持此安全距离。使用本机时，请让他人保持此距离。
- 请勿锻炼过度。请按照本手册中描述的方式操作本机。
- 执行《用户手册》中推荐的所有常规和定期维护程序。
- 使用前，请阅读、理解和测试“紧急停止程序”(Emergency Stop Procedure)。
- 保持步行带清洁干燥。
- 请勿向本机的任何开口内扔投或放置物品。
- 请勿站在本机电机盖或前装饰盖上。
- 保持电源线远离热源和热表面。
- 必须将本机连接到适当的专用电路。不得将其他物件连接至电路。
- 始终将电源线连接至能够处理至少 10 安培的电路，但不施加其他负载。
- 将本机连接到正确接地的插座上；如需协助，请咨询持照电工。
- 请勿在使用喷雾剂产品的地方操作。
- 请勿让液体接触电子控制器。如果接触，再次使用控制器前，必须由获得批准的技术人员对其进行检查和测试。
- 请勿拆下本机电机盖或后棍盖，存在危险电压和运动部件。仅可由获得批准的维修人员进行部件维修。

- 本机使用场所的电线必须符合适用的当地和省级要求。
- 在本机上锻炼时需要掌握协调和平衡。确保预测在锻炼期间可能发生的步行带速度和平面倾斜角度的变化，保持小心谨慎以免失去平衡和受伤
- 本机通电后，切勿将其置于无人看管状态。不使用时以及安装或拆卸部件之前，请拔下电源。
- 仅可将本机用于本手册中规定的指定用途。请勿使用制造商推荐之外的配件。
- 身体、感官或精神状况欠佳或缺乏经验和知识的人员（包括儿童），不得使用本机，除非负责这些人士安全的人员就本机的使用向其提供监护或说明。



警告！始终保持幼童远离本机。与移动表面接触可能导致严重的擦伤。

接地说明

本产品必须电连接至接地。如果发生故障，正确的接地会降低触电危险。电源线配有接地导体，必须连接到正确安装和接地的插座。

⚠ 危险 电气接线必须符合所有适用的当地和省级标准和要求。本机接地导体连接不当会导致触电危险。如果您不确定本机是否正确接地，请咨询持照电工。请勿更换本机上的插头 – 如果与插头不匹配，则由持照电工安装正确插座。

如果将本机连接至带 RCBO（漏电断路器带过载保护）的插座，则运行本机可能导致电路跳闸。建议使用浪涌保护器保护本机。

⚠ 如果浪涌保护器（SPD）与本机结合使用，请确保其符合本机的额定功率（220-240V AC）。请勿将其他设备或装置连接到与本机结合使用的浪涌保护器。

确保产品连接到与插头具有相同配置的插座。使用本产品随附的适当适配器。

紧急停止程序

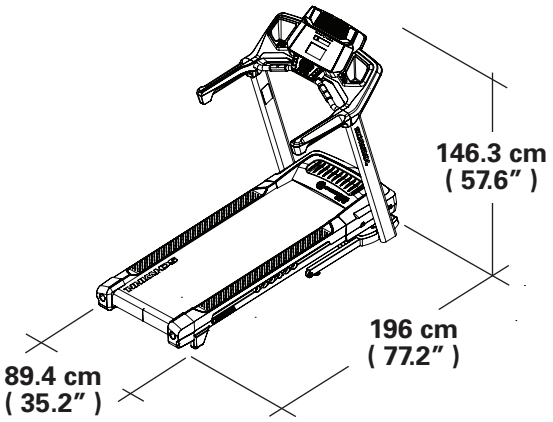
跑步机配备可防止严重伤害以及防止儿童在本机上玩耍和/或受伤的“安全钥匙”。如果安全钥匙未正确插入安全钥匙端口，皮带将无法运行。

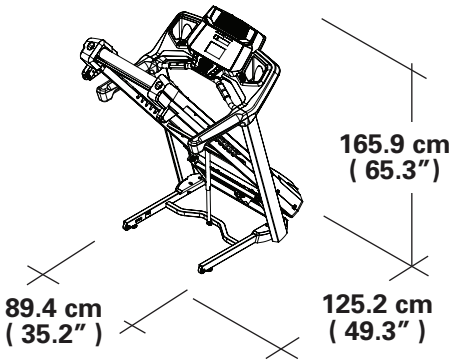
⚠ 在锻炼期间，请务必将安全钥匙夹附加到衣服上。

使用本机时，仅在紧急情况下取下安全钥匙。若在本机运行时取下安全钥匙，则本机会快速停止，这可能导致失衡和潜在的伤害。

为安全储存本机和防止本机在无人监督下运行，请务必取下安全钥匙，并从壁式插座和 AC 输入端拔下电源线。将电源线放在安全位置。

对于安全钥匙故障，控制面板将显示“+ 安全钥匙”(+ SAFETY KEY)，或添加安全钥匙。移除安全钥匙后，跑步机不会启动锻炼，或将结束并清除活动中的锻炼。检查安全钥匙，并确保已正确连接至控制面板。





用户最大体重限制:	136 公斤（300 磅）
最大倾斜平面高度:	43.7 厘米（17.2 英寸）
组装重量:	97.5 公斤（约 215 磅）

本机总占地面积（占用空间）：17522.4 平方厘米

电源要求:

工作电压:	220V - 240V AC, 50Hz
工作电流:	8 A
心率胸带:	1 节 CR2032 电池

声发射:	平均小于 70 db，无负载。 负载下噪声高于无负载下噪声。

请勿将此产品作为垃圾处置。本产品应属可回收产品。关于如何正确处理本产品，请遵循获得批准的废物处理中心规定的方法。

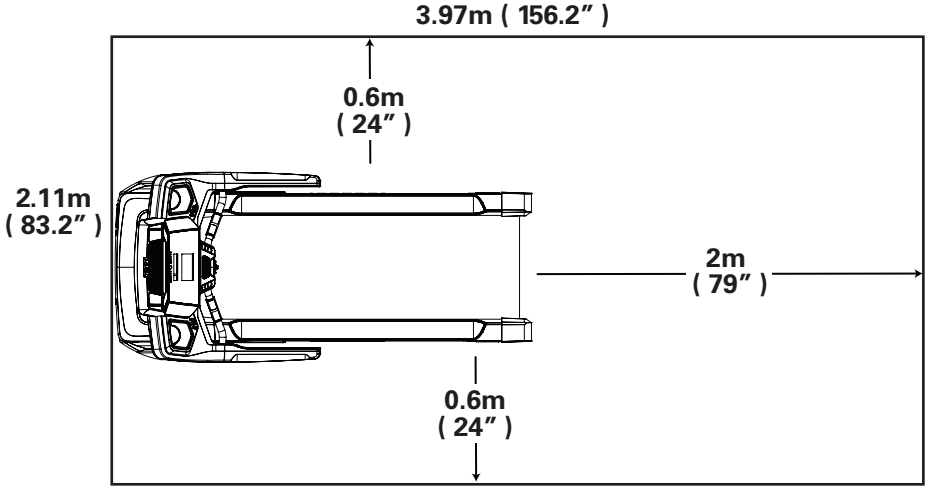
组装准备

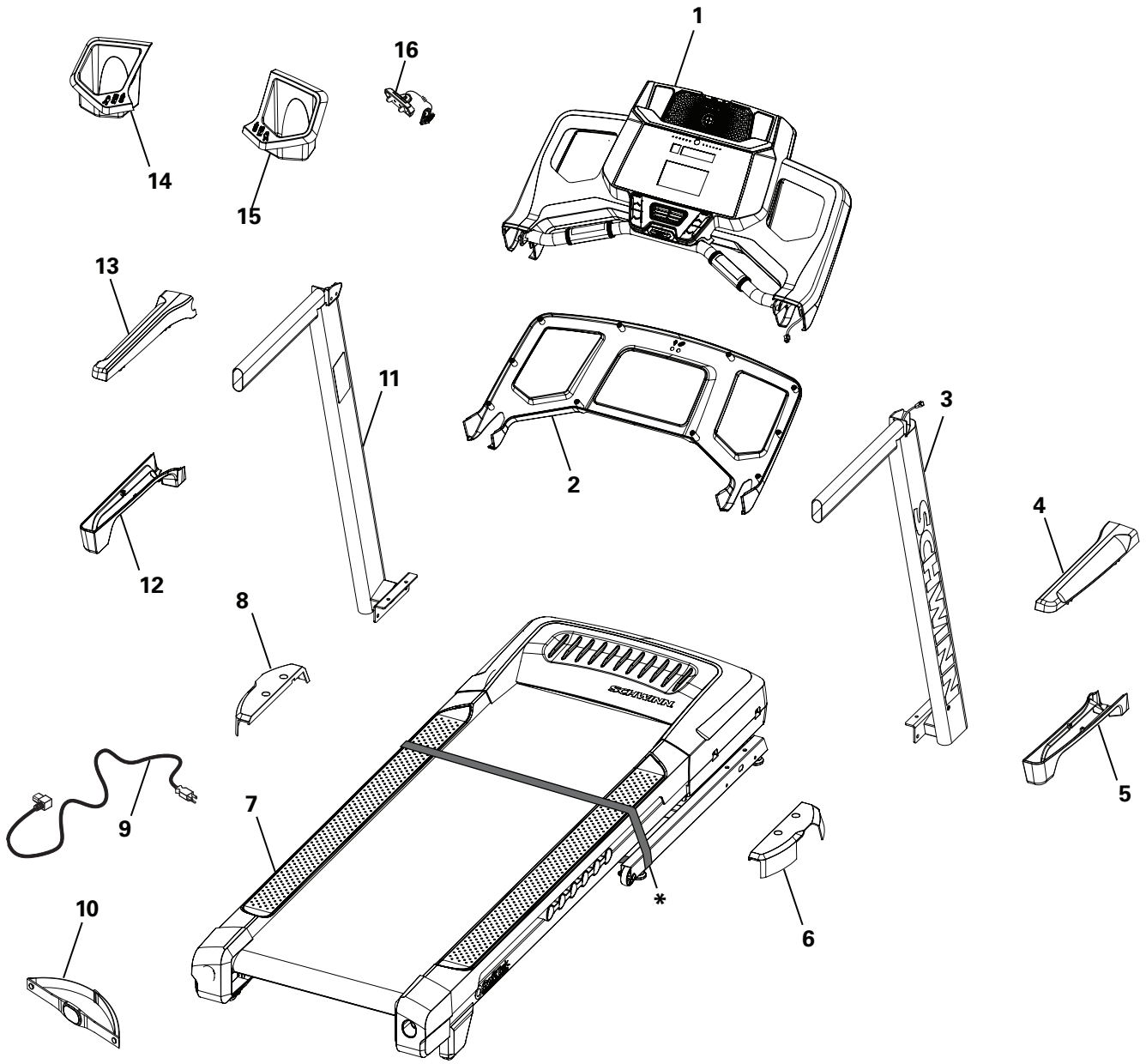
选择要安置和操作本机的区域。为了确保安全操作，所选区域地面必须坚固平整。预留至少 211.3 厘米 x 396.7 厘米（83.2 英寸 x 156.2 英寸）的锻炼区域。确保您正使用的锻炼区域拥有足够的净空高度，考虑到用户身高和本机的最大倾斜度。

基本组装注意事项

组装本机时，请遵守以下基本要点:

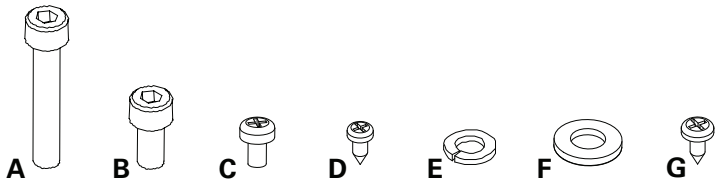
- 组装前应阅读并理解“重要的安全说明”部分。
- 备妥每个组装步骤所需的零部件。
- 除非另有说明，请使用推荐的扳手，向右（顺时针）转动可紧固螺栓和螺母，向左（逆时针）转动松动螺栓和螺母。
- 当连接 2 个零部件时，轻轻提起零部件并透过螺栓孔进行观察，以便于将螺栓插入孔中。
- 需要 2 个人才能完成组装。





项目	数量	说明	项目	数量	说明
1	1	控制面板组件	10	1	心率胸带
2	1	控制面板托板	11	1	左直立手把
3	1	右直立手把	12	1	左下方手把护罩
4	1	右上方手把护罩	13	1	左上方手把护罩
5	1	右下方手把护罩	14	1	左托盘
6	1	右基座护罩	15	1	右托盘
7	1	基座组件（*）	16	1	安全钥匙
8	1	左基座护罩	17	1	介质电缆（未显示）
9	1	电源线			

⚠ 警告 请勿切割底座组件上的运输带直至将其正面朝上放置，如适当的锻炼区域中所示（*）。



项目	数量	说明	项目	数量	说明
A	4	套筒头内六角螺丝，M8x50	E	12	防松垫圈，M8
B	8	套筒头内六角螺丝，M8x16	F	12	平垫圈，M8
C	12	十字头螺丝，M5x14	G	10	自攻螺钉，M4.2x16
D	4	自攻螺钉，M3.9x16			

注意：选择零件卡上指定为备件的相应数量零部件。注意在正确组装完本机之后，可能会有零件剩余。

工具

附带

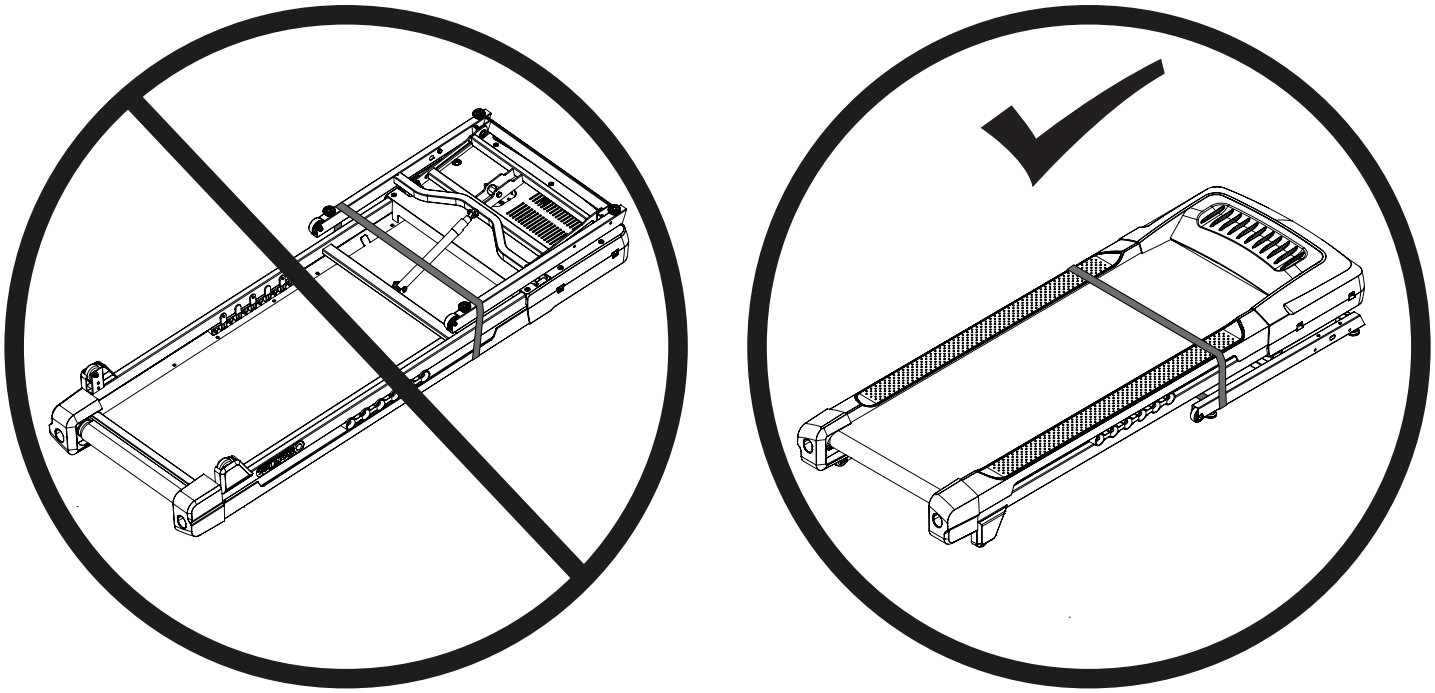


2 号
6 毫米



6 毫米

⚠ 警告 请勿切割底座组件上的运输带直至将其正面朝上放置，如适当的锻炼区域中所示。



1.折叠基座组件上的步行平面

切割基座组件上的运输带。确保跑步机周围、上面和上方均留有安全间隙。确保完全折叠位置无物体溢出或导致堵塞。确保升高的平面具有足够的高度间隙。

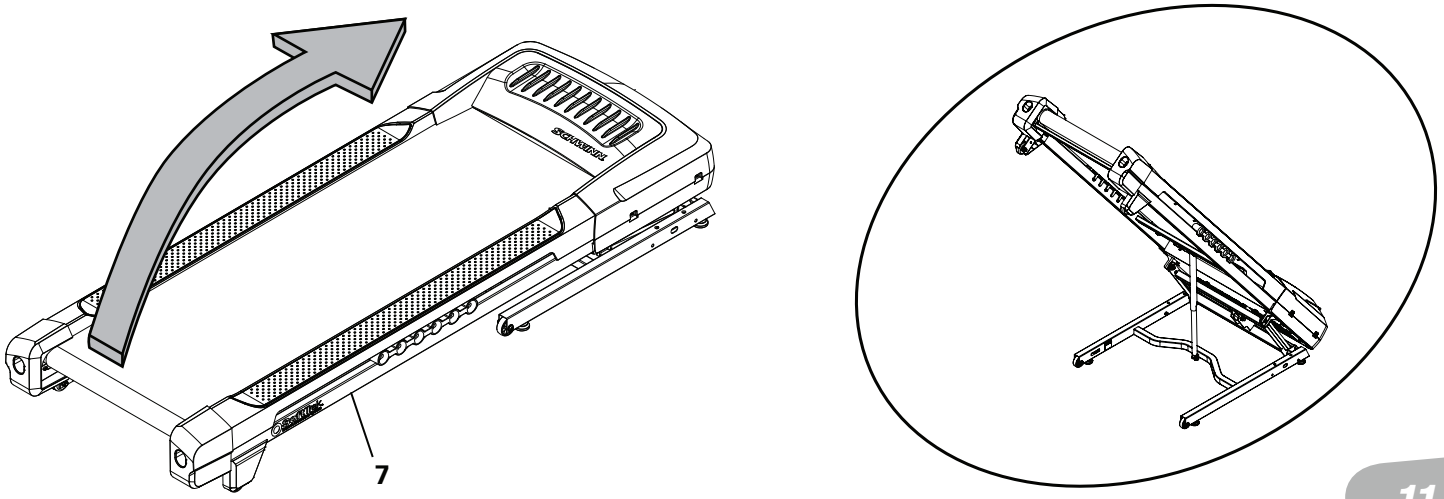
使用步行带后方下面的支撑杆，将步行带完全向上提起，并与液压升降机接合。确保液压升降机正确锁定到位。

⚠ 使用适当的安全预防措施和提升技术。弯曲膝盖和肘部，保持背部挺直，双臂同等程度向上拉。确保自身体能足以抬起步行平台，直至接合锁定机构。如有必要，请再加一名人员。

请勿使用步行带或后棍提举跑步机。这些部件未锁定到位，可能会突然移动。否则可能会导致您受伤或损坏机器。

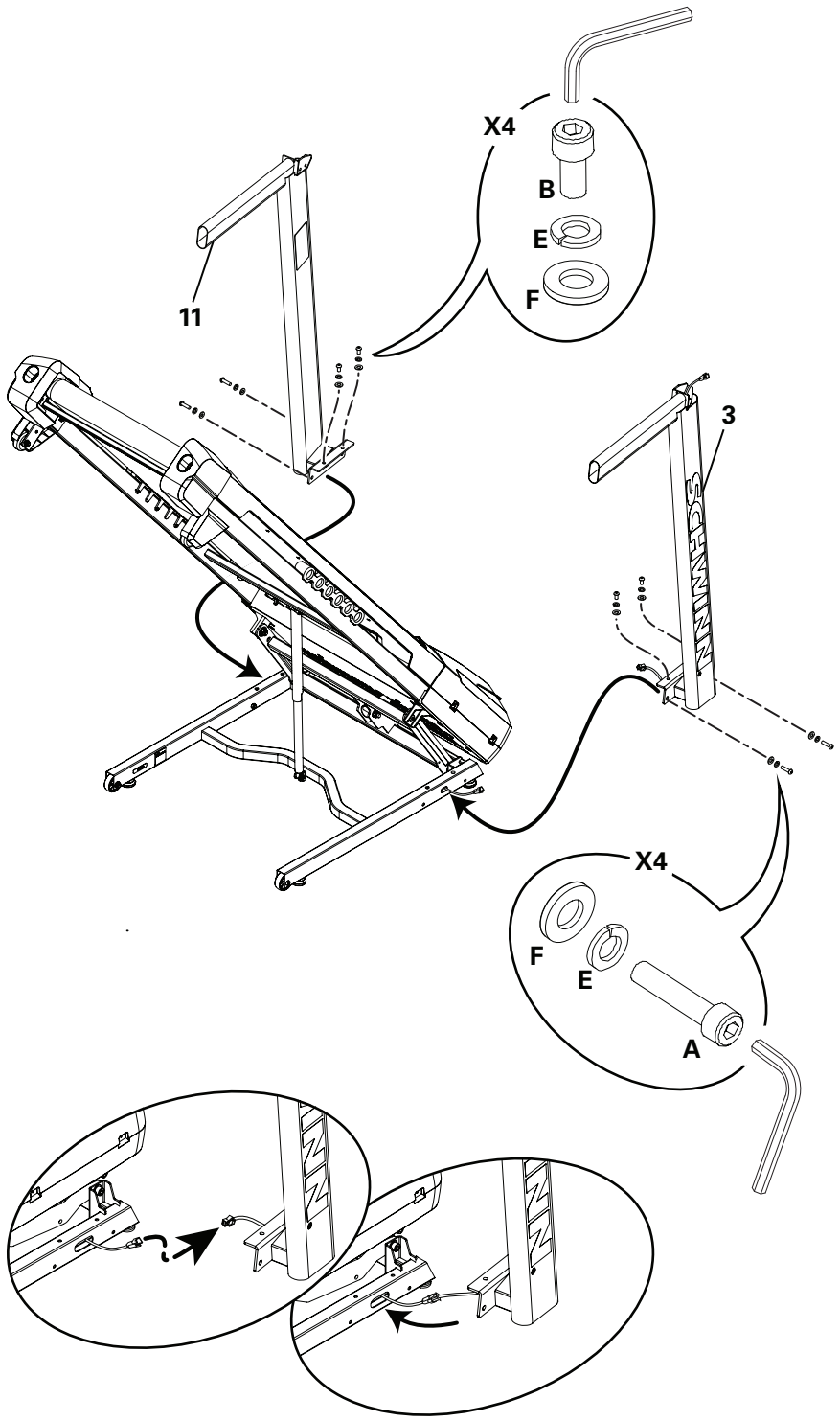
确保锁定机构接合。小心拉回步行平面，并确保不会移动。执行此操作时，请避开运动带以防跑步机锁定结构未接合。

⚠ 跑步机折叠时，请勿倚靠。请勿将物品置于其上，这可能导致其不稳定或倒下。



2.连接输入/输出（I/0）电缆并将直立手把安装到车架上

注意：请勿折弯电缆。在指示之前，不要完全拧紧零件。

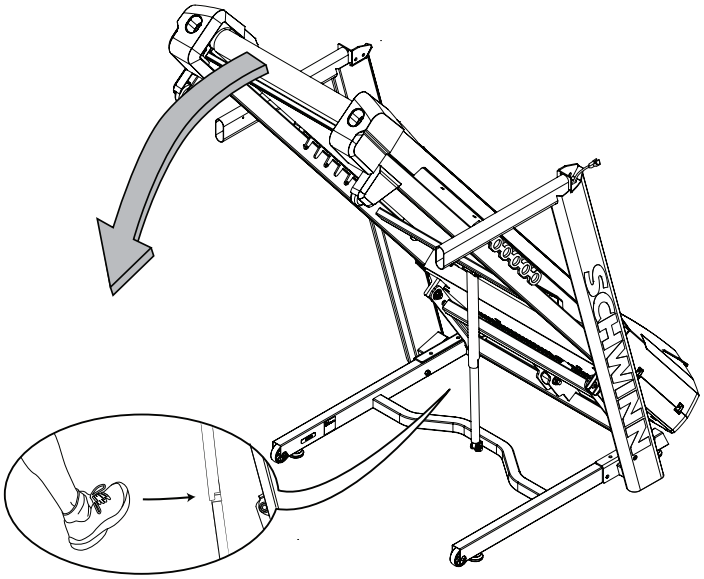


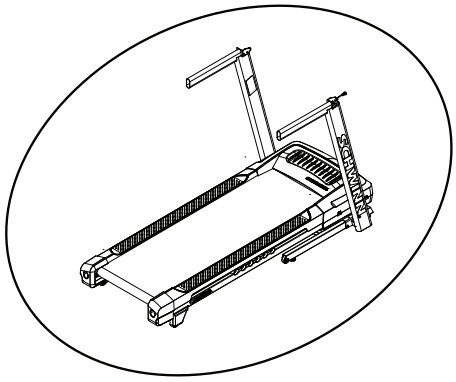
3.展开步行平面

将步行平面轻轻推向本机前方。左脚轻轻推动液压升降器的顶部，直至锁管松开，您可轻轻将步行平面拉向本机后部。抬起步行平面后部，并移动至本机侧面。

请避开步行平面运动带。

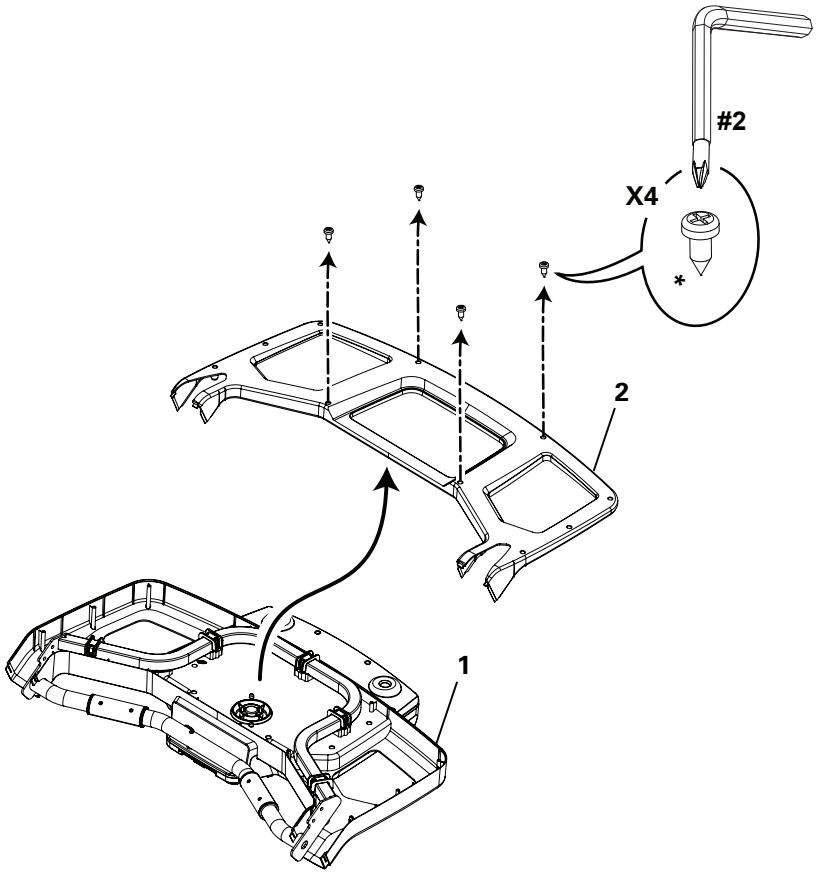
将液压升降器设为轻轻落下。按住步行平面，直至约向下运动 2/3。确保使用适当的提升技术、弯曲膝盖并保持背部挺直。步行平面可能会在向下运动的最后一部分迅速落下。





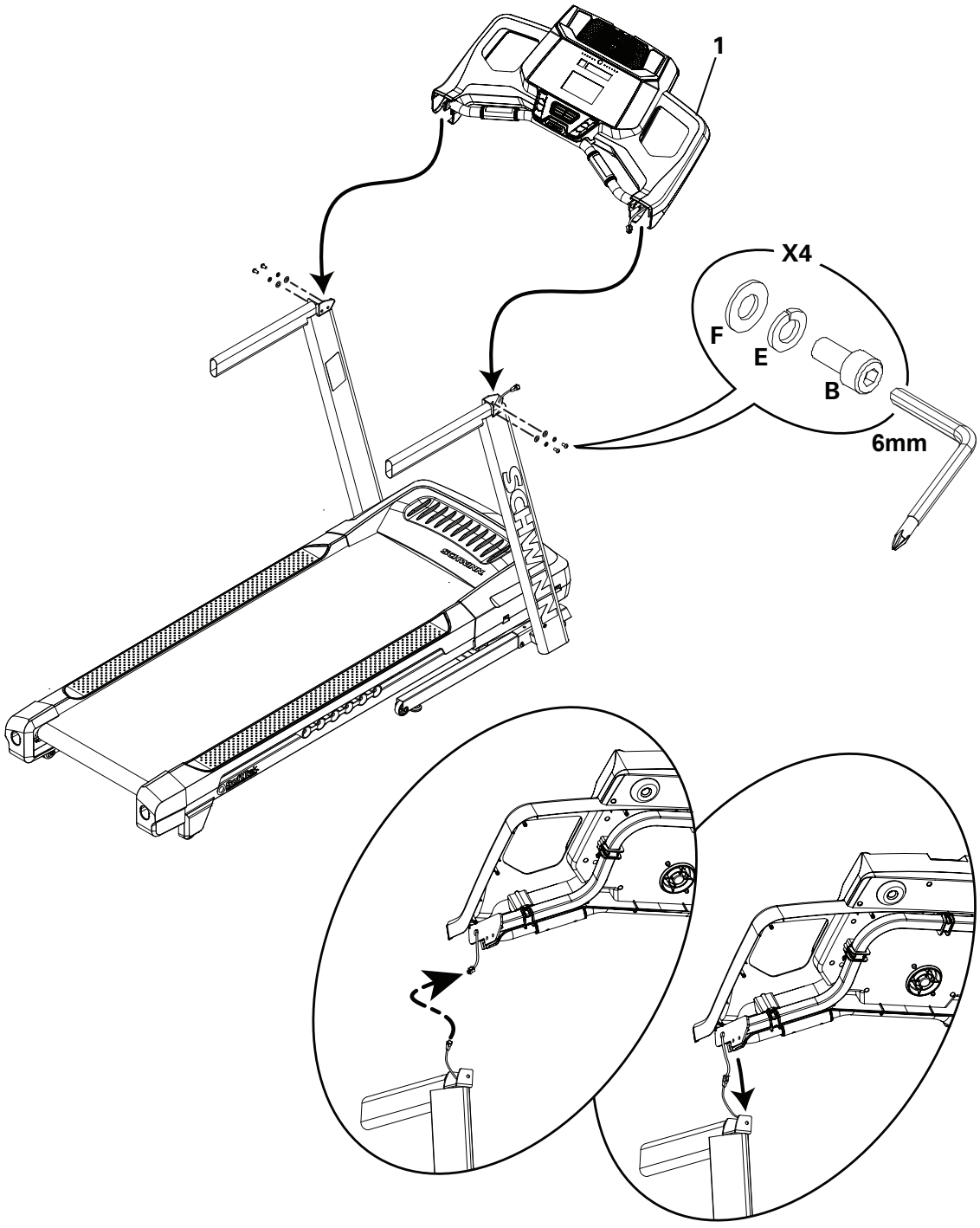
4.从控制面板组件移除控制面板托架

注意：处理预装零件。

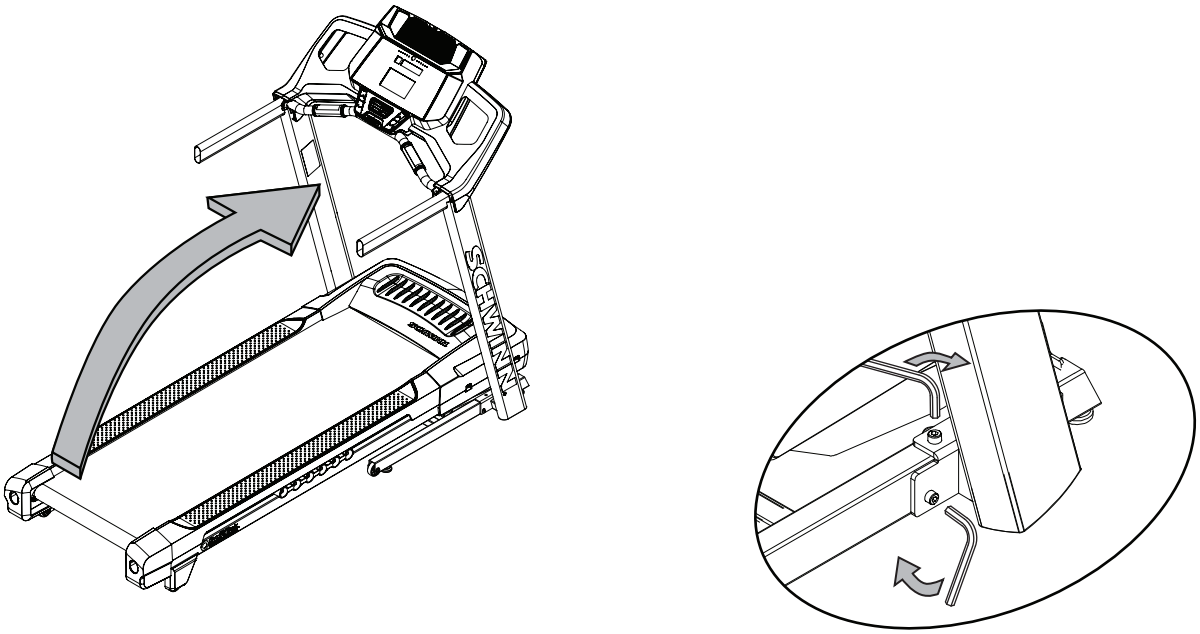


5.连接 I/O 电缆并将控制面板安装到车架组件上

注意：请勿折弯电缆。

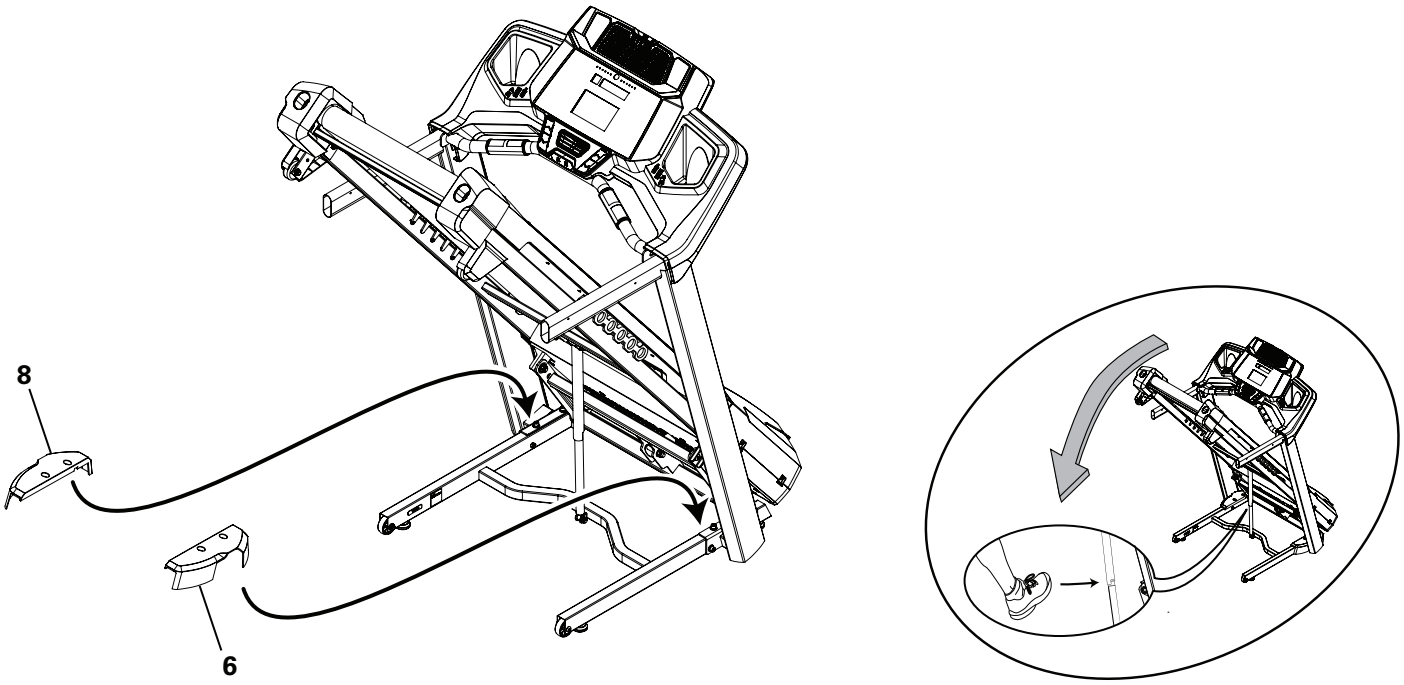


6.折叠步行平面，拧紧先前步骤中的所有零件



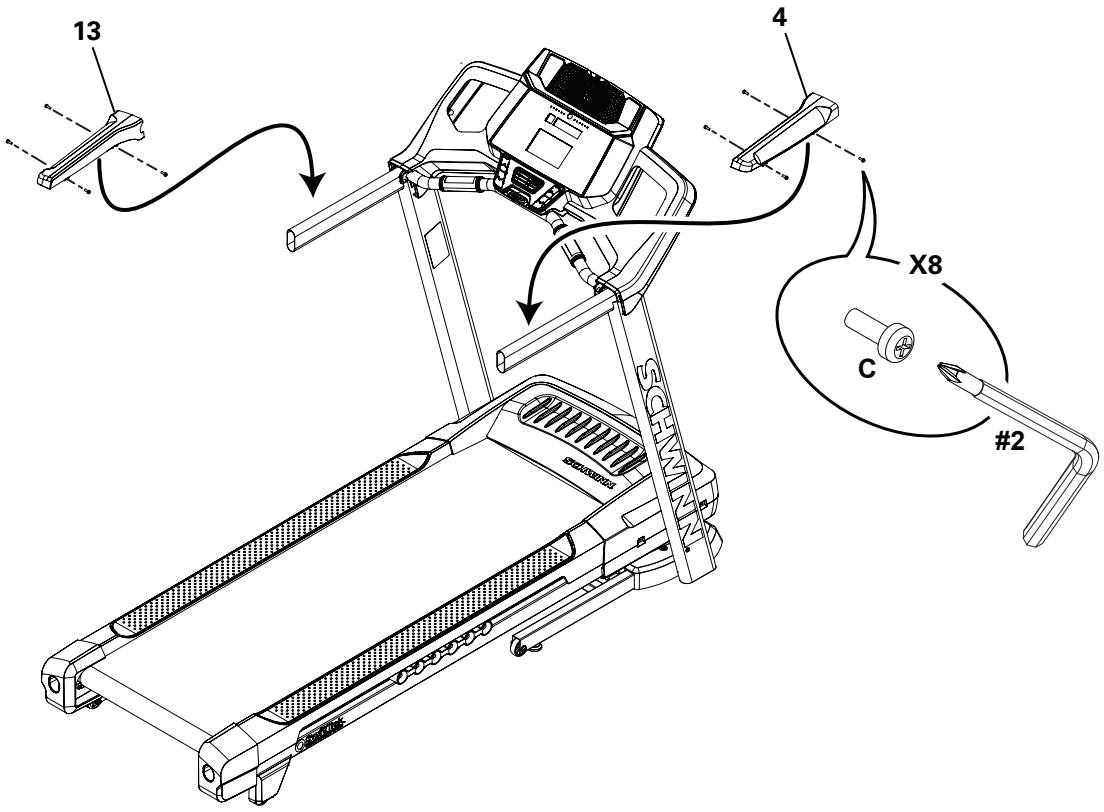
7.将基座护罩置于车架组件上，然后展开步行平面

注意：将基座护罩置于车架组件上后，展开步行平面。基座护罩不使用零件，或不卡入车架组件。



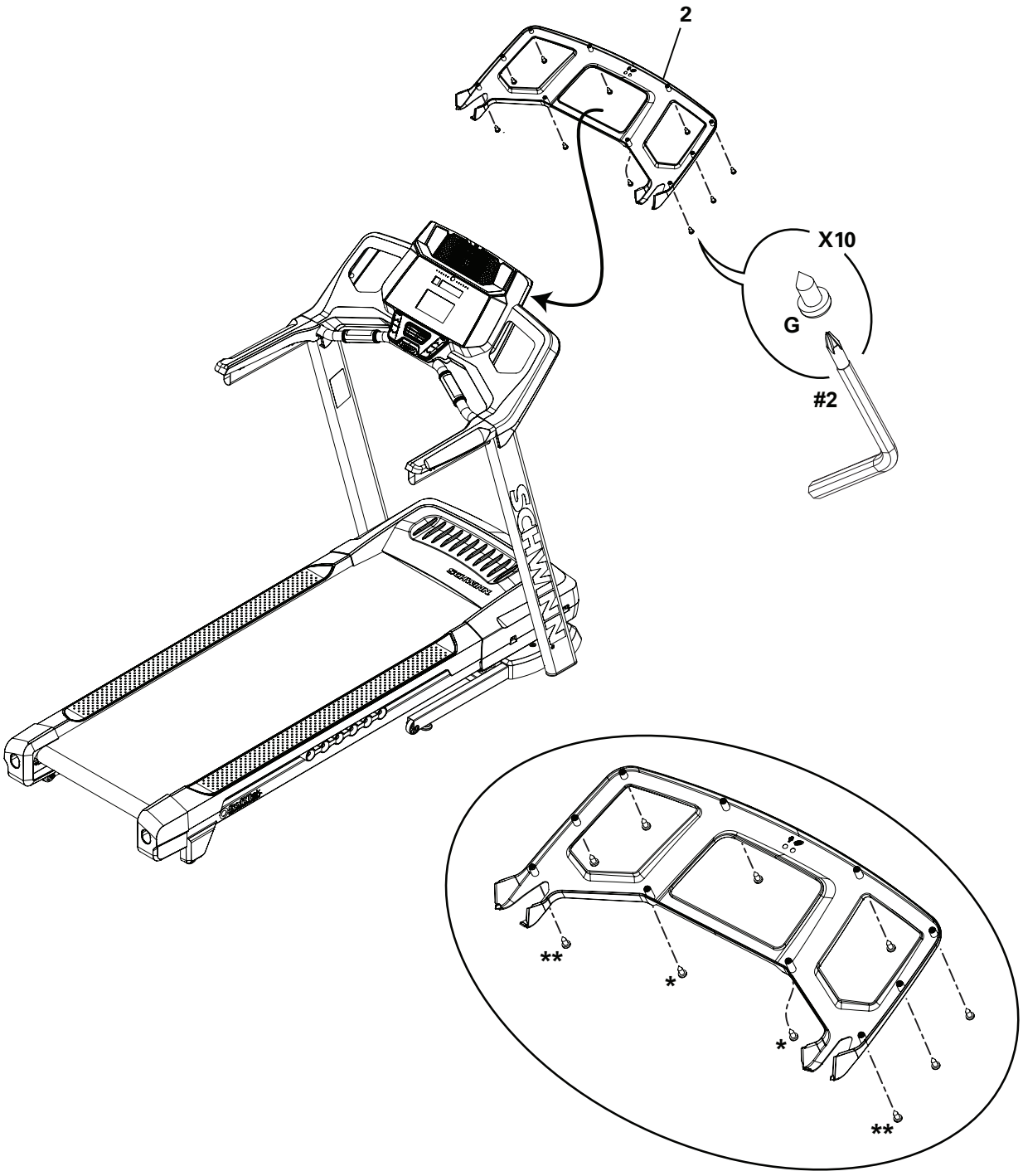
8.将上部手把护罩安装到车架组件上

注意: 各部件均标有右（“R”）和左（“L”）标记，以帮助组装。



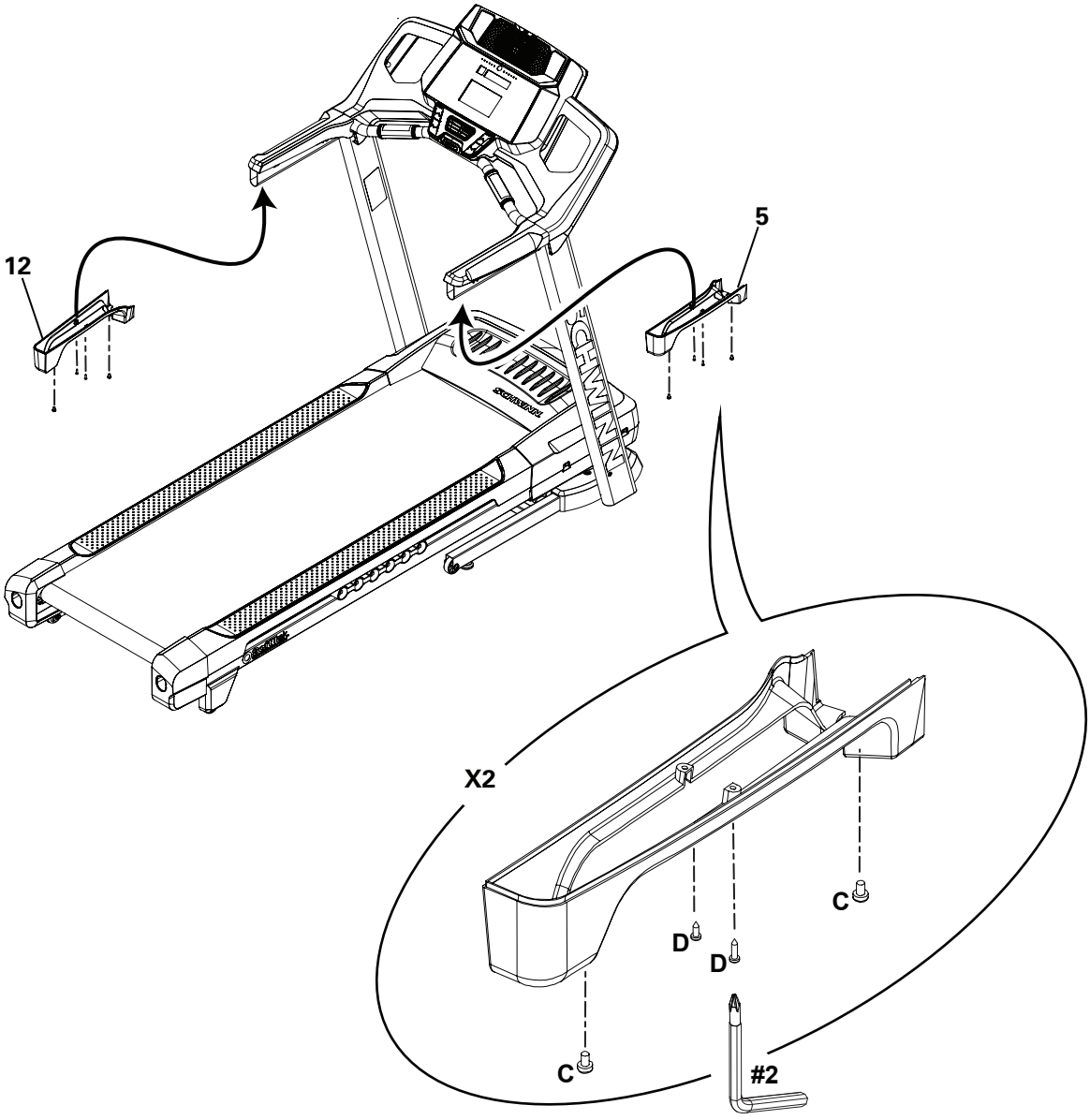
9.将控制面板托板安装到车架组件上

注意: 先安装下方标有（*）标记的零件、然后安装标有（**）的零件，再安装其余零件。



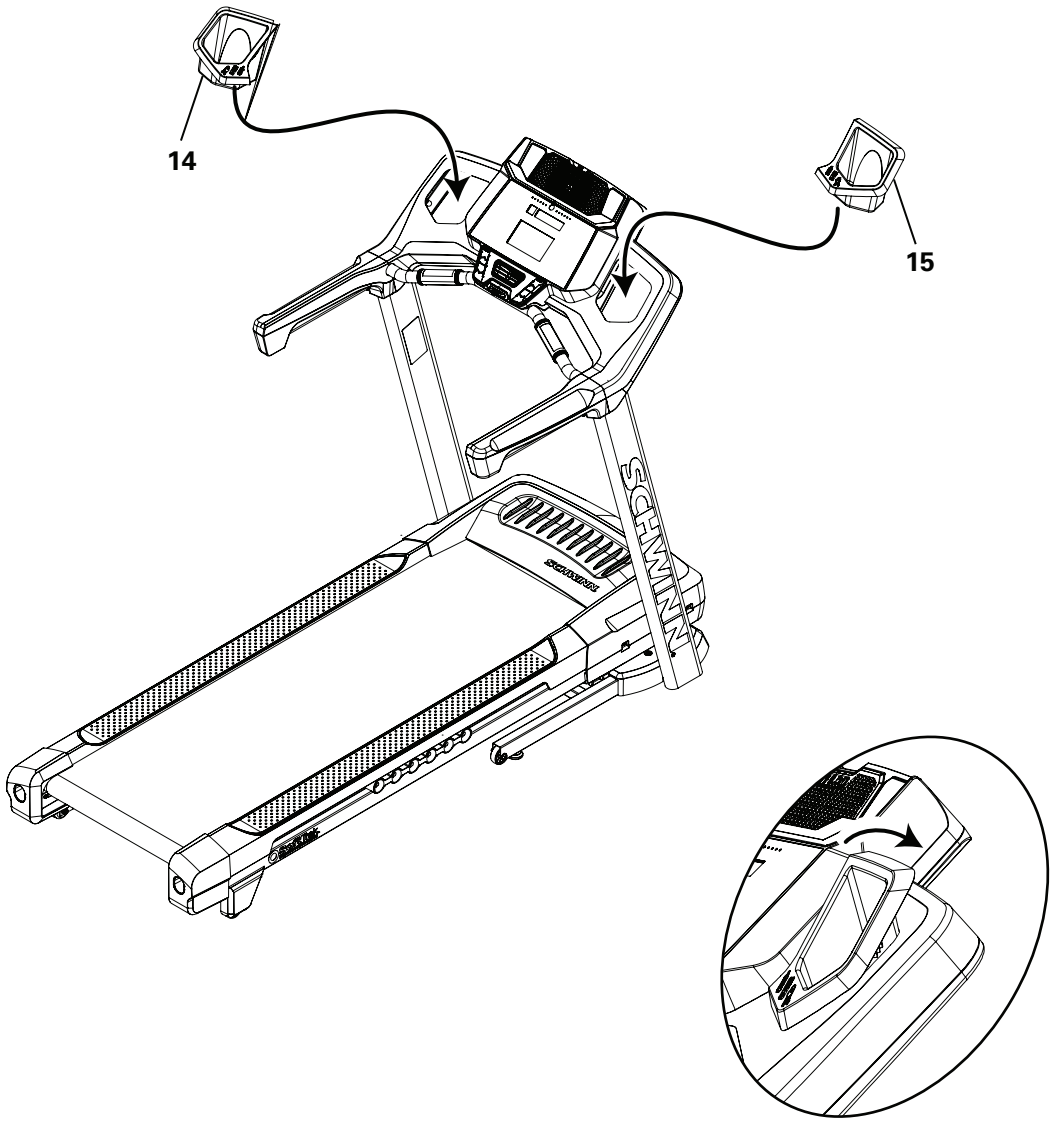
10.将下部手把护罩安装到车架组件上

注意: 各部件均标有右（“R”）和左（“L”）标记，以帮助组装。



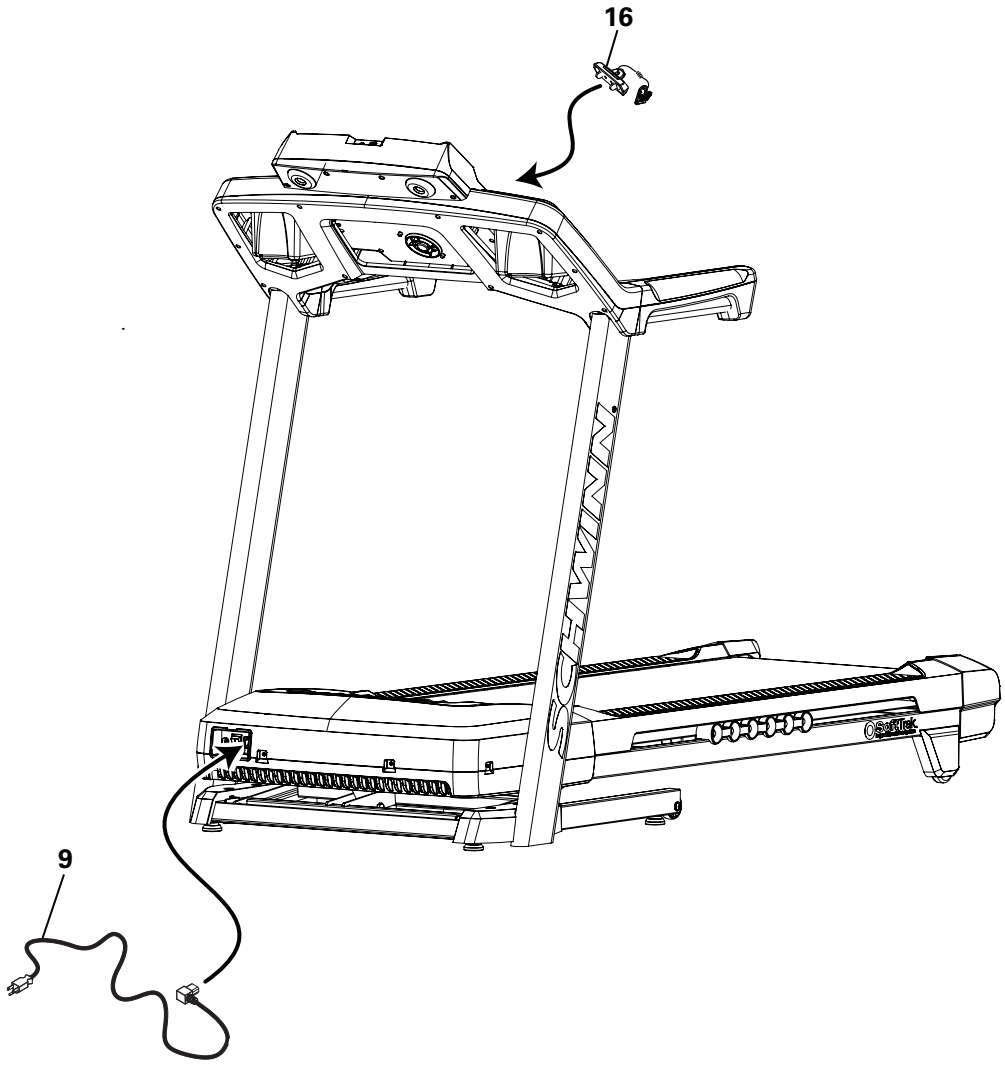
11.将托盘卡入控制面板组件

注意：托盘边缘应与控制面板表面齐平。



12.将电源线和安全钥匙连接到车架组件

将本机连接到正确接地的插座（请参阅“接地说明”）。



13.最后检查

检查本机，确保所有零件都已紧固，并且组件组装正确。

确保在本手册前面提供的空栏里记录序列号。

只有在按照用户手册完成全部组装并且检查确认可以正常运行之后，方可使用本机。

储存和移动本机

本机可由一个或多个人来移动。移动本机时请小心。跑步机巨大而且沉重。确保您自己的力气足以搬运本机。如有必要，请再加一名人员。

1. 取下“安全钥匙”。

本机不运行时，请取下“安全钥匙”，并置于儿童不可接触位置。

2. 确保电源开关关闭，电源线已断开。

请勿抬起本机前部进行移动或运输。旋转或移动部件可能会挤压，造成人身伤害。

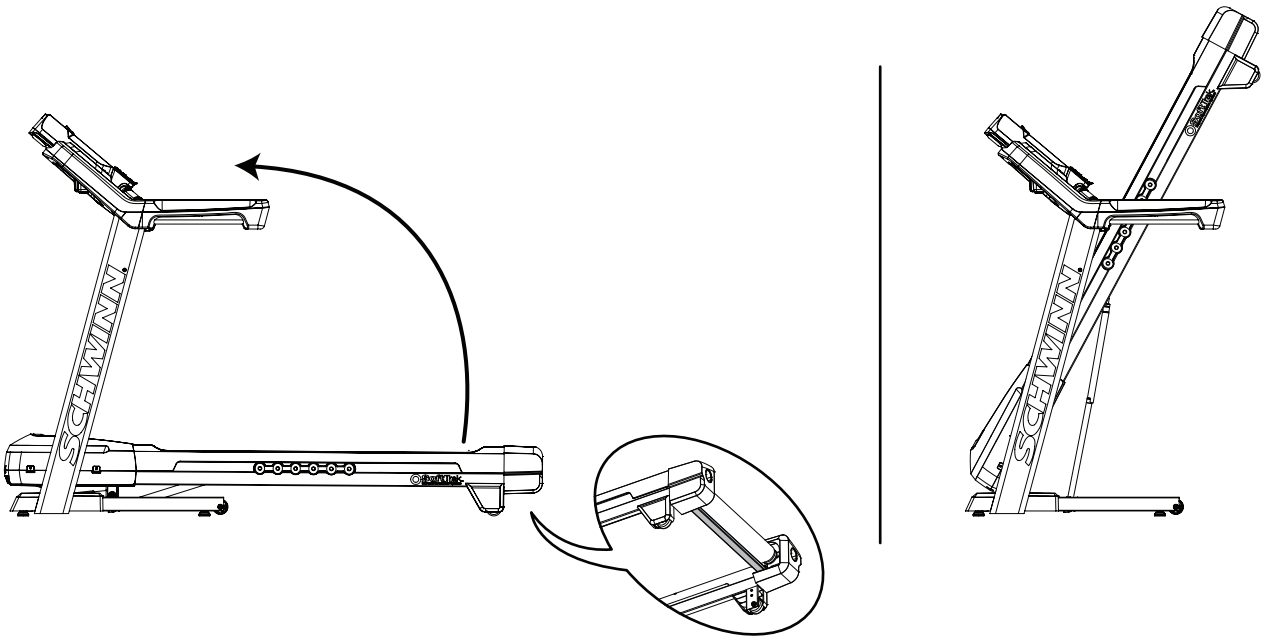
3. 必须折叠跑步机后才可进行移动。如果未折叠，切勿移动跑步机。
4. 确保跑步机周围、上面和上方均留有安全间隙。确保完全折叠位置无物体溢出或导致堵塞。

确保升高的平面具有足够的高度间隙。

5. 使用步行带后方下面的支撑杆，将步行带完全向上提起，并与液压升降机接合。确保液压升降机正确锁定到位

使用适当的安全预防措施和提升技术。弯曲膝盖和肘部，保持背部挺直，双臂同等程度向上拉。确保自身体能足以抬起步行平台，直至接合锁定机构。如有必要，请再加一名人员。

请勿使用步行带或后棍提举跑步机。这些部件未锁定到位，可能会突然移动。否则可能会导致您受伤或损坏机器。



6. 确保锁定机构接合。小心拉回步行平面，并确保不会移动。执行此操作时，请避开运动带以防跑步机锁定结构未接合。

跑步机折叠时，请勿倚靠。请勿将物品置于其上，这可能导致其不稳定或倒下。

跑步机处于折叠状态时，请勿连接电源线或尝试操作跑步机。

7. 在运输轮上，小心地将折叠的跑步机底架向后倾斜一小段距离，同时抓住支撑杆。

请勿使用控制面板、手把或提起的步行平面抬起或移动跑步机。可能会发生跑步机损坏的情况。

请避开提起的步行平面的运动带。

8. 将运输轮上的本机滚动至新位置。

降落时，请勿在步行平面可能到达的位置放置物品。

注意：小心移动本机，以便不会碰到其他物体。这可能会损坏控制面板操作。

9. 使用前，请参阅本手册中的“展开本机”步骤。

展开本机

1. 确保具有足够的空间降低步行平面。

保持本机后面和各侧分别至少留有 2 米（79 英寸）和 0.6 米（24 英寸）的间隙。接近、移动本机和在紧急情况下下从本机上下来时，推荐保持此安全距离。

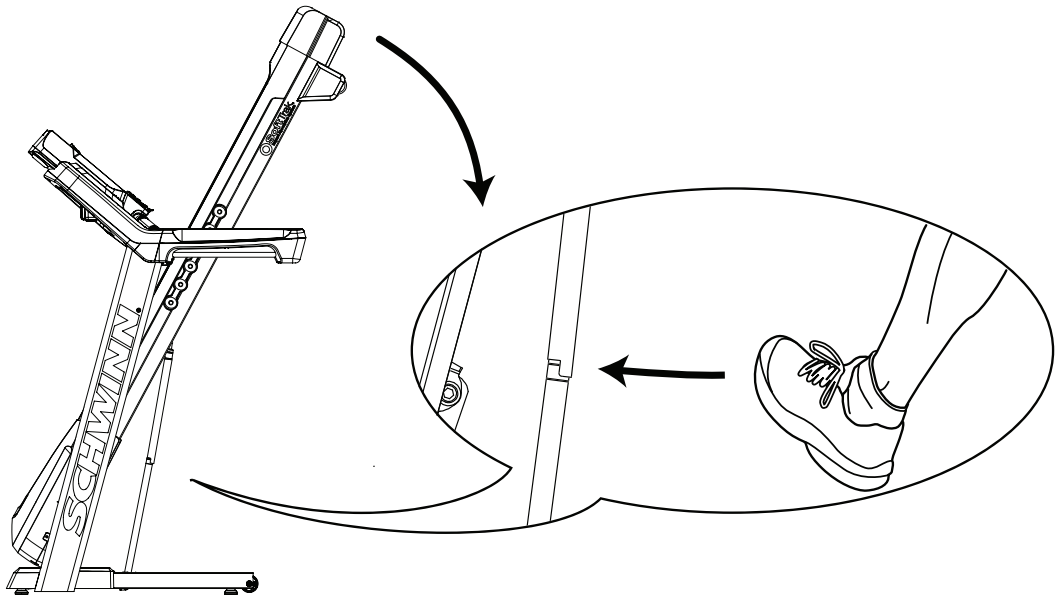
将本机放在干净、坚硬、平整的表面，没有可能会妨碍您自如移动的任何不想要的材料或其他物体，并具有足够的畅通锻炼区域。推荐使用本机下方的橡胶垫，以防静电放电和保护地面。

确保您正使用的锻炼区域拥有足够的净空高度，考虑到用户身高和平面的最大倾斜度。

2. 确保跑步机上或周围没有物体会从完全展开的位置溢出或导致堵塞。
3. 将步行平面轻轻地向前推向控制面板。左脚轻轻推动液压升降器的顶部，直至锁管松开，您可将步行平面从控制面板拉出。抬起步行平面后部，并移动至本机侧面。

请避开步行平面运动带。

4. 将液压升降器设为轻轻落下。按住步行平面，直至约向下运动 2/3。确保使用适当的提升技术、弯曲膝盖并保持背部挺直。步行平面可能会在向下运动的最后一部分迅速落下。



调平本机

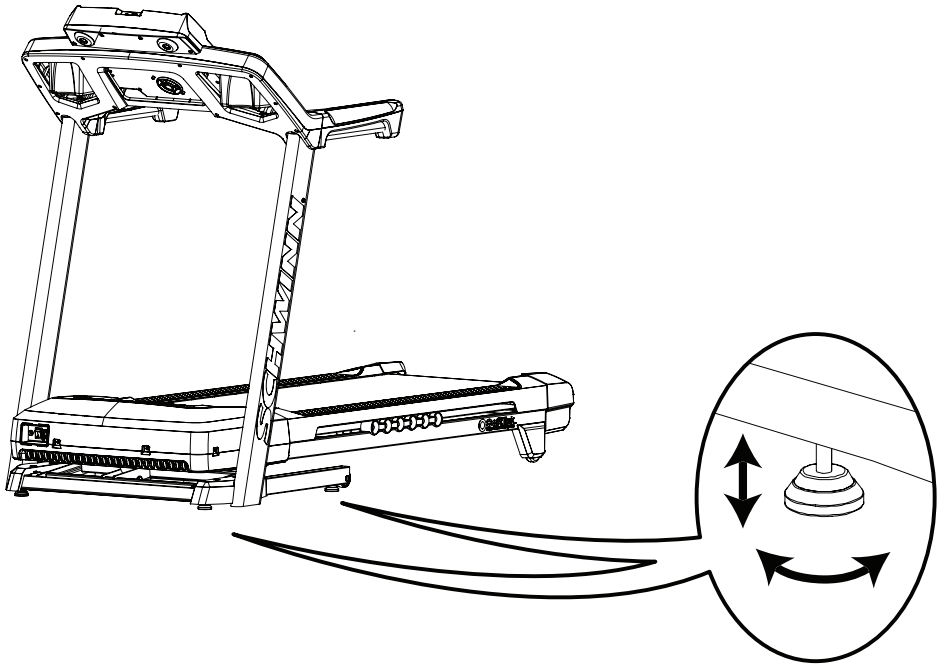
如果锻炼区域地面不平整，则需要调平本机。调平步骤如下:

1. 将本机放到您的锻炼区域。
2. 调整调平器，直至均接触地面。

请勿将调平器调整到从本机上脱离或松动的高度，否则可能会导致您受伤或损坏机器。

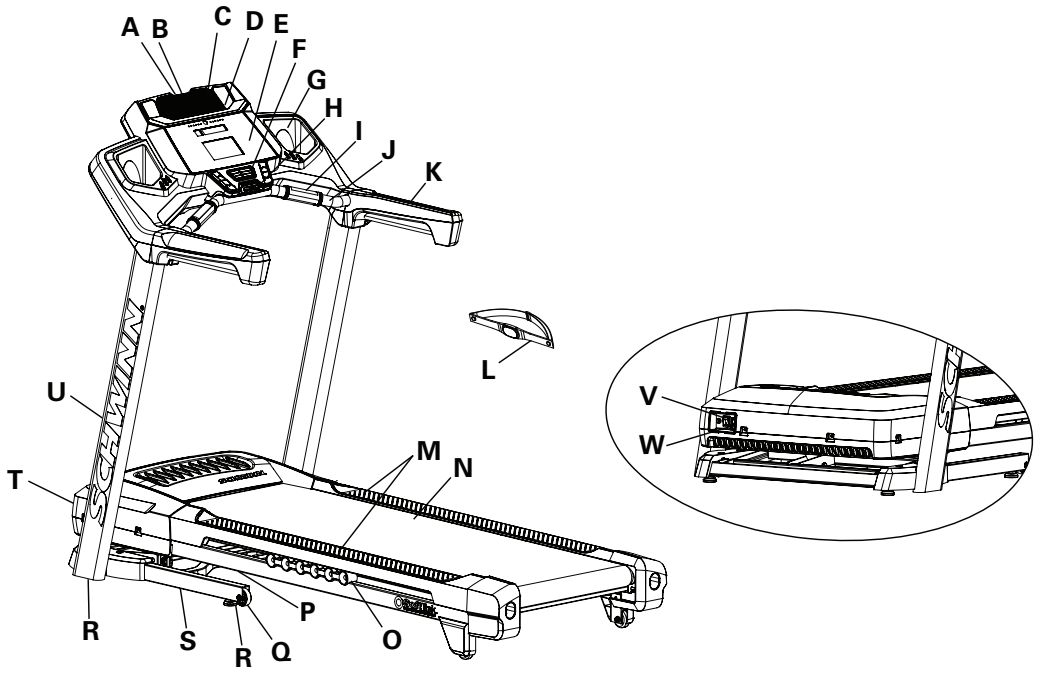
3. 调整直至本机保持水平。

开始锻炼之前，请确保本机处于平稳状态。



跑步机步行带

跑步机配备了耐用、高品质的步行带，旨在提供多小时的可靠服务。工厂包装或组装后未运行一段时间的跑步机步行带在启动时可能会发出“巨大的”噪音。这因为步行带沿着前后辊曲线运动。这是一种常见现象，并不表示本机有问题。跑步机在短时间内使用后，巨大的噪音将会停止。时间量将因跑步机所放置环境的温度和湿度而异。

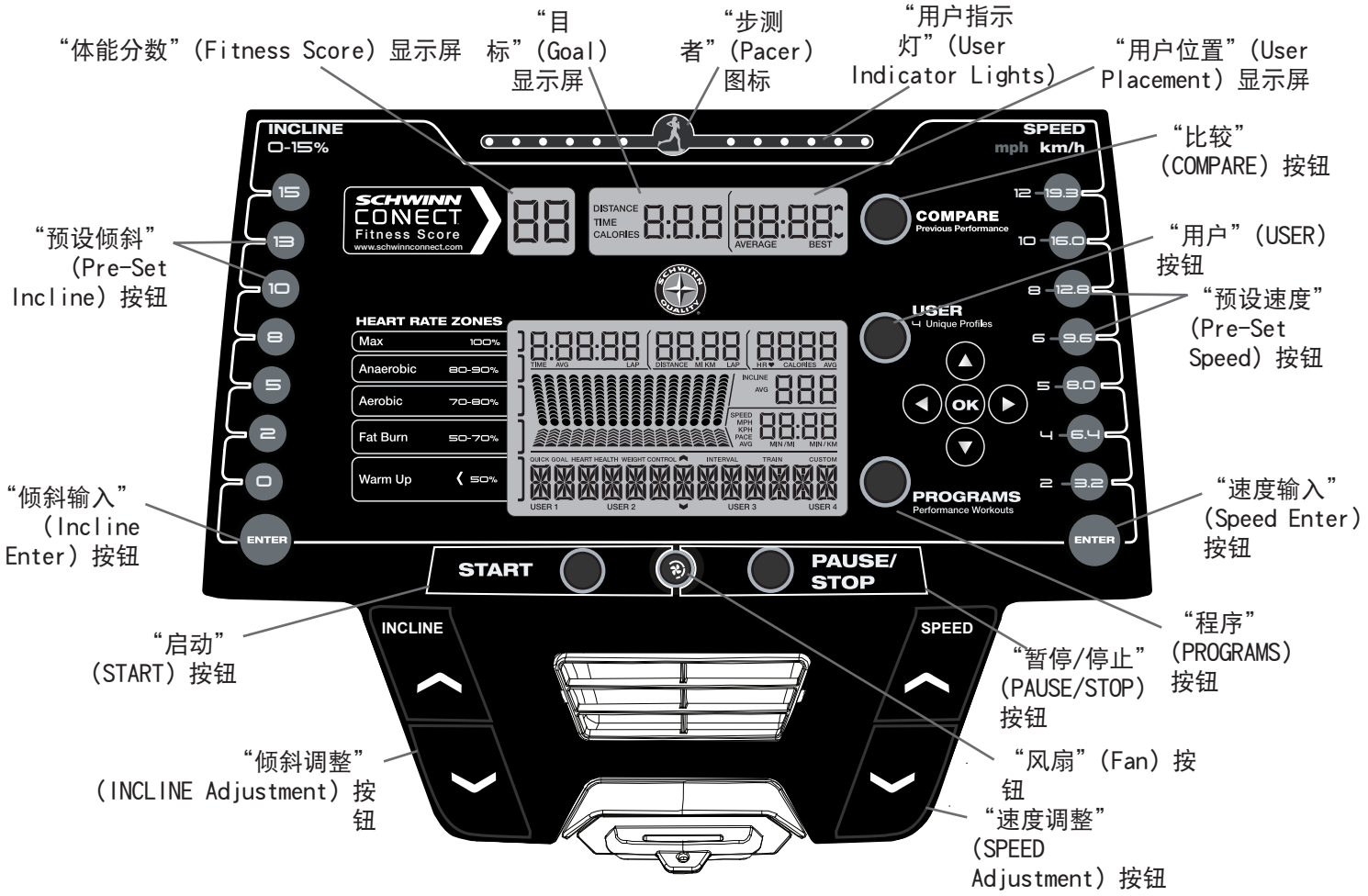


A	USB 端口	N	步行带和平面
B	MP3 输入	O	阻尼器
C	介质托盘	P	液压升降器
D	音箱	Q	运输轮
E	控制面板	R	调平器
F	风扇	S	基座
G	存储盘	T	电机盖
H	紧急安全钥匙端口	U	直立手把
I	接触式心率（CHR）传感器	V	电源开关
J	Ergo 把手	W	AC 入口
K	手把	X	遥测心率（HR）接收器（未显示）
L	心率胸带	Y	介质电缆（未显示）
M	侧脚支撑轨	Z	Bluetooth® 连接（未显示）

⚠ 警告 本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。所显示的心率为近似值，仅供参考。过度锻炼可能导致重伤或死亡。如果感觉头晕，请立即停止锻炼。

控制面板功能

控制面板提供有关锻炼的重要信息，并让您能够在锻炼时控制阻力水平。控制面板具有触摸控制按钮，用于浏览锻炼计划。



控制面板显示器

“步测者”(Pacer) 图标 – 表示步测者在锻炼期间的位置。

“用户指示灯”(User Indicator Lights) – 用户指示灯显示锻炼期间用户相对于步测者的位置。

“体能分数显示屏”(Fitness Score Display) –“体能分数显示屏”(Fitness Score Display) 显示所选用户信息的当前体能分数。

“目标显示屏”(Goal Display) –“目标显示屏”(Goal Display) 显示所选目标类型（距离、时间或卡路里）及其值。

“用户位置显示屏”(User Placement Display) – “用户位置显示屏”(User Placement Display) 显示用户和步测者之间的差异。箭头表示用户在步测者前（“向上”(UP) 箭头）或后（“向下”(DOWN) 箭头）。

“比较”(COMPARE) 按钮 – 按下以选择所需“锻炼步测者”(Workout Pacer): 平均值、最佳值或最小值。

“用户”(USER) 按钮 – 按下以选择所需用户信息。可通过“活动用户显示屏”(Active User Display) 进行调整

“增大”(Increase)(▲) 按钮 – 增大当前值或在可用选项之间移动

“左”(Left)(◄) 按钮 – 切换当前活动格，并在各选项之间移动

“确定”(OK)按钮 - 确认信息或选择

“减小”(Decrease)(▼)按钮 - 减小当前值或在可用选项之间移动

“右”(Right)(►)按钮 - 切换当前活动格，并在各选项之间移动

“程序”(PROGRAMS)按钮 - 选择锻炼程序类别

“预设倾斜”(Pre-Set Incline)按钮 - 选择步行平面倾斜值。按“预设倾斜”(Pre-Set Incline)按钮后，在 12 秒钟内按下“倾斜输入”(Incline Enter)按钮，使步行平面被调整到所需的倾斜角度。

“倾斜输入”(Incline Enter)按钮 - 激活倾斜电机将步行平面调整到所选的“预设倾斜”(Pre-Set Incline)值。

“启动”(START)按钮 - 开始“快速启动”(Quick Start)锻炼，为用户定制后开始锻炼程序，或恢复暂停的锻炼。

“风扇”(FAN)按钮 - 控制 3 速风扇

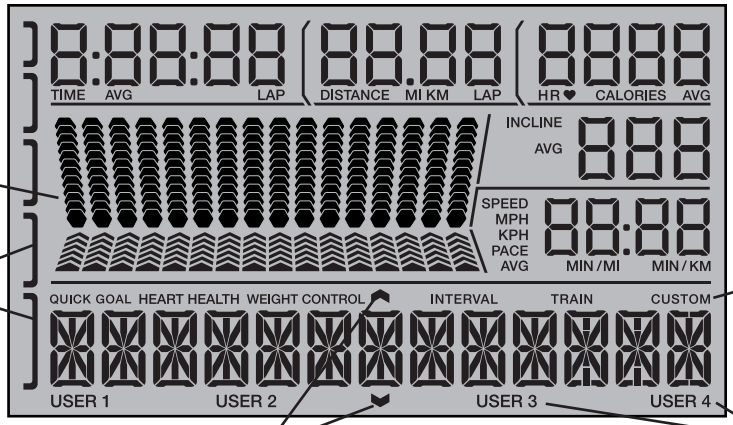
“暂停/停止”(PAUSE / STOP)按钮 - 暂停使用中的锻炼程序、结束暂停的锻炼或返回上一级菜单

“预设速度”(Pre-Set Speed)按钮 - 选择步行带速度值。按“预设速度”(Pre-Set Speed)按钮后，在 12 秒钟内按下“速度输入”(Speed Enter)按钮，使步行带被调整到所需速度。

注意：可在“控制面板设置模式”(Console Setup Mode)下将单位设为公里每小时 (km/h) 或英里每小时 (mph)。

“速度输入”(Speed Enter)按钮 - 将步行带速度调整至所选的预设速度值。

LCD 显示屏数据



“程序信息”(Program Profile)显示屏

“心率区”(Heart Rate Zone)显示屏

“锻炼类别”(Workout Category)

“选项指南”(Option Guides)

“活跃用户”(Active User)显示屏

“程序信息”(Program Profile)显示屏

“程序信息”(Program Profile)显示屏显示锻炼计划的进展信息。进展信息有 16 列或格。对于每格，进展信息具有两个变量：倾斜（六边形，上部）和速度（箭头，下部）。

倾斜或速度设置越强，该格水平越高。闪烁格显示当前间隔。

“心率区”(Heart Rate Zone)显示屏

“心率区”(Heart Rate Zone)显示当前用户的当前心率值属于哪一区域。这些心率区可用作特定目标区域（极限、无氧、有氧、燃脂和预热）的锻炼指南。

请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。所显示的心率为近似值，仅供参考。

注意：如未检测到心率，“心率区”（Heart Rate Zone）显示屏为空白。

“选项指南”（Option Guides）

“选项指南”（Option Guides）通过“更多”（MORE）和“前一个”（PREVIOUS）选项告知用户在选项列表中的位置。

如果“更多选项”（MORE Options）（减小箭头）处于活动状态，则可通过按“减小”（Decrease）（▼）按钮查看其他选项。在用户达到列表的最后之前，“更多选项”（MORE Options）（减小箭头）一直处于活动状态。用户位于选项列表最后时，“更多选项”（MORE Options）（减小箭头）将会停用，而“减小”（Decrease）（▼）按钮不会提供其他选项。

一旦用户在列表中移动，就会激活“前一个选项”（PREVIOUS Options）（减小箭头）。使用“增大”（Increase）（▲）按钮查看前一个选项。

“活跃用户”（Active User）显示屏

“活跃用户”（Active User）显示屏显示当前选择的用户信息。

时间/圈（时间）

“时间”（TIME）显示屏字段显示锻炼的总时间计数、用户信息的平均时间或本机的总运行时间。

注意：“快速启动”（Quick Start）锻炼的最长时间为 9 时 59 分 59 秒（9:59:59）。

“圈（时间）”（Lap（Time））显示刚完成那圈的时间计数。锻炼期间，仅在完成全程后才会显示此锻炼值。

距离/圈（计数）

“距离”（Distance）显示屏显示锻炼中的距离计数（英里或公里）。

“圈（计数）”（Lap（Count））显示屏显示锻炼期间完成的总圈数。锻炼期间，仅在完成一圈后或在“锻炼结果”（Workout Results）模式期间，才会显示此锻炼值（仅完成圈数，无小数）。

注意：在“编辑用户信息”（Edit User Profile）模式下，可定制每位用户的一圈的距离。默认值为 0.25 英里（0.4 公里）。

心率（HR）/卡路里

“心率”（HEART RATE）显示屏显示心率监测仪测得的每分钟搏动次数（BPM）。控制面板接收心率信号时，图标闪烁。

请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。所显示的心率为近似值，仅供参考。

卡路里

Calories 显示字段显示您在锻炼期间已消耗的预计卡路里。

倾斜

“倾斜”显示屏显示步行平面的当前倾斜百分比。

速度/步速

“速度”（Speed）显示屏字段显示步行带速度，英里每小时（mph）或公里/小时（km/h）。

“步速”（Pace）显示屏字段显示当前速度值情况下完成一英里（或公里）的当前时间。

注意：“步速”（Pace）字段的最大值为 99:59。

与“Schwinn Trainer™”健身应用的 Bluetooth® 连接

本健身器材配备 Bluetooth® 连接，可在受支持的设备上通过无线方式与“Schwinn Trainer™”健身应用同步。软件应用与健身器材同步，以跟踪燃烧的总卡路里、时间、距离等。记录和存储每次锻炼以供快速参考。此外，它会自动将锻炼数据同步至 Schwinn Connect™、MyFitnessPal® 和 UnderArmour® Connected Fitness，使您完成日常目标比以往任何时候都更轻松！记录您的结果并与朋友和家人分享。

1. 下载名为 Schwinn Trainer™ 的免费软件应用。该软件应用可在 iTunes® 和 Google Play™ 上使用。

   注意：有关受支持设备的完整列表，请查看 iTunes® 或 Google Play™ 上的软件应用。

2. 按照软件应用上的说明将设备同步至健身器材。

要将锻炼文件上传至 Schwinn Connect™ 网站，然后至 MyFitnessPal® 和 Under Armour® Connected Fitness:

1. 在软件应用中，点击左上角的列表图标（iOS® 设备）或右上角的 overflow 列表图标（Android™ 设备）。点击“设置”。
2. 点击“Schwinn Connect”选项，然后点击“与 Schwinn Connect 同步”(Sync with Schwinn Connect) 页面中的“确定”(OK) 按钮。

   注意：“Schwinn Trainer™”健身应用将在初始同步后自动同步锻炼。

3. 登录帐户或创建新帐户。要创建新帐户，请点击“创建新帐户”(Create New Account) 选项，然后按照说明进行操作。
4. 要将 Schwinn Connect™ 帐户中的锻炼数据与 MyFitnessPal® 或 Under Armour® Connected Fitness 同步，请点击“连接服务”(Connected Services)。选择所需程序，并使用信息登录。

   注意：“Schwinn Trainer™”健身应用将在初始同步后自动同步锻炼。

使用 USB 驱动器跟踪 www.schwinnconnect.com 上的结果

本健身器材配备 USB 端口，可将“锻炼结果”(Workout Results) 导出至 USB 闪存驱动器，以上传至 Schwinn Connect™ 网站，然后至 MyFitnessPal® 和 Under Armour® Connected Fitness 的 USB 闪存驱动器。从本健身器材导出锻炼结果，将 USB 闪存驱动器连接到计算机，并将文件上传到您的 Schwinn Connect™ 帐户。

注意：USB 闪存驱动器的大小必须为 16 GB 或更小，并格式化为 FAT32。请勿使用微型 USB 驱动器。

1. 从“电源开启”(Power-Up) 屏幕，按“用户”(User) 按钮选择所需用户信息。
2. 将 USB 闪存驱动器插入控制面板上的 USB 端口。
3. 控制面板将显示“正在保存到 USB”(SAVING TO USB)，然后显示“请勿移除”(DO NOT REMOVE)。当前用户信息将开始闪烁，表明“锻炼结果”(Workout Results) 正被导出到 USB 闪存驱动器中。请勿移除 USB 闪存驱动器，直至用户信息不闪烁且控制面板显示“请移除 USB”(REMOVE USB)。

   注意：如果 USB 闪存驱动器上的“锻炼结果”(Workout Results) 是最新的，则控制面板不会再次导出该文件。随着更多锻炼的完成，控制面板将需要更长时间才可导出所有锻炼结果。对于较长时间的导出，控制面板将显示导出状态计数（导出锻炼数/锻炼总数）。

4. 导出完成后，用户信息将停止闪烁，控制面板将显示“USB 已完成”(USB COMPLETE)，然后显示“请移除 USB”(REMOVE USB) 提示。现可安全移除 USB 闪存驱动器。
5. 控制面板将显示“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕。

   如果在插入 USB 闪存驱动器后完成锻炼，则控制面板将不会导出新的“锻炼结果”(Workout Results)，直至控制面板退出“结果”(Results) 模式并显示“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕。

要将锻炼文件从 USB 闪存驱动器上传至 Schwinn Connect™ 网站，然后至 MyFitnessPal® 和 Under Armour® Connected Fitness:

1. 将含锻炼数据的 USB 驱动器插入连接至互联网的设备。
2. 在 www.schwinnconnect.com 上登录 Schwinn Connect™ 网站，或创建新帐户。要创建新帐户，请点击“创建新帐

户”(Create New Account)按钮。

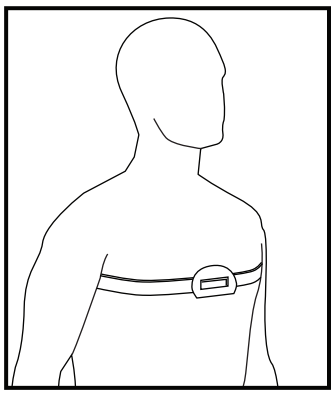
3. 点击网页上角的列表图标，然后选择“上传锻炼”(Upload workout)。
4. 点击“选择数据文件”(Select Data File)，并找到 USB 闪存驱动器。
5. 选择锻炼数据文件，然后点击“打开”(Open)或“选择”(Choose)按钮。
6. 现在点击“上传数据文件”(Upload Data File)按钮。您的锻炼数据将上传至您的帐户。
7. 要查看锻炼，请点击列表图标，然后选择“主页”(Home)。
8. 要将锻炼数据与 MyFitnessPal® 或 Under Armour® Connected Fitness 程序同步，请点击列表图标，然后选择“连接服务”(Connected Services)选项。
9. 点击所需程序选项并使用信息登录。

   注意：在初次同步之后，Schwinn Connect™ 网站会自动同步您的锻炼数据。

胸带

使用提供的心率胸带发射器，可在锻炼期间的任何时候监测您的心率。

请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。所显示的心率为近似值，仅供参考。



心率发射器连接到胸带，以便在锻炼时可解放您的双手。穿上胸带：

1. 将发射器安装到弹性胸带上。
2. 将胸带固定在胸口附近，略低于胸肌，使发射器的曲面朝上。
3. 将发射器从胸部上提起，弄湿背面两个有槽的电极区域。
4. 检查湿电极区域是否稳固地贴在皮肤上。

发射器会将您的心率发送到本机的接收器并显示预计的每分钟心跳次数（BPM)。

在清洁胸带之前应始终拆下发射器。定期使用温和的肥皂和水清洁胸带，并彻底弄干。残留的水珠和湿气可能会使发射器保持活跃并耗尽发射器的电池电量。在每次使用之后弄干和擦干净发射器。

注意：在清洁胸带时请勿使用钢丝绒或酒精等研磨剂或化学品，因为它们会永久损坏电极。

如果控制面板不显示心率值，则发射器可能有问题。检查胸带上的纹理接触区域是否与皮肤接触。可能需要稍微弄湿接触区域。检查发射器的曲面是否向上。如果未出现信号或需要进一步协助，请联系当地经销商。

在丢弃胸带之前，请拆下电池。依照当地法规和/或在经核准的回收中心进行处置。

远程心率监测仪
监测您的心率是控制锻炼强度的最好方式之一。安装了接触式心率（CHR）传感器以将您的心率信号发送到控制面板。控制面板也可以读取以 4.5kHz - 5.5kHz 频率范围运行的心率胸带发射器发出的遥测心率信号。

注意：这种心率胸带必须是 Polar Electro 提供的未编码心率胸带或与未编码 POLAR® 兼容型号的胸带。（编码 POLAR® 心率胸带，例如 POLAR® OwnCode® 胸带，不适用于本机。）

如果您使用了起搏器或植入了其他电子设备，在使用无线胸带或其他遥测心率监测仪之前，请先咨询医生。

接触式心率传感器
接触式心率（CHR）传感器将您的心率信号发送到控制面板。CHR 传感器是手把上的不锈钢部件。如需使用它，将您的手舒适地裹住传感器。确保您的手触碰到传感器的顶部和底部。抓牢，但不要太紧或太松。双手都必须与传感器接触，控制面板才能检测到脉搏。在控制面板检测到四个稳定的脉搏信号之后，将显示您的初始脉搏率。

控制面板获得您的初始心率之后，请不要移动手或换手，保持 10 至 15 秒。控制面板现在将验证心率。有许多因素会对传感器检测心率信号的能力造成影响：

- 上半身肌肉（包括手臂）的移动会产生干扰脉搏检测的电信号（肌电干扰）。在与传感器接触时轻微移动手也会产生干扰。
- 手上的老茧和护手霜可能会形成绝缘层，从而降低信号强度。
- 有些人产生的心电图（EKG）信号不够强，无法被传感器检测到。
- 其他电子仪器在靠近时也会产生干扰。

如果您的心率信号在验证后似乎不稳定，请擦拭双手和传感器，然后重试。

心率计算
人类最大心率通常会从儿童时期的 220 次心跳每分钟（BPM）逐渐降低，到 60 岁时大约为 160 BPM。这种心率下降通常呈线性，每长大一岁大约下降 1 BPM。尚无证据表明锻炼身体会影响最高心率的下降。同一年龄的人最高心率可能会不同。通过压力测试测得的最高心率值比使用年龄公式计算的值更准确。

静态心率会受耐力锻炼影响。成人静态心率通常约为 72 BPM，经常锻炼的跑步运动员静态心率可能只有 40 BPM 或更低。

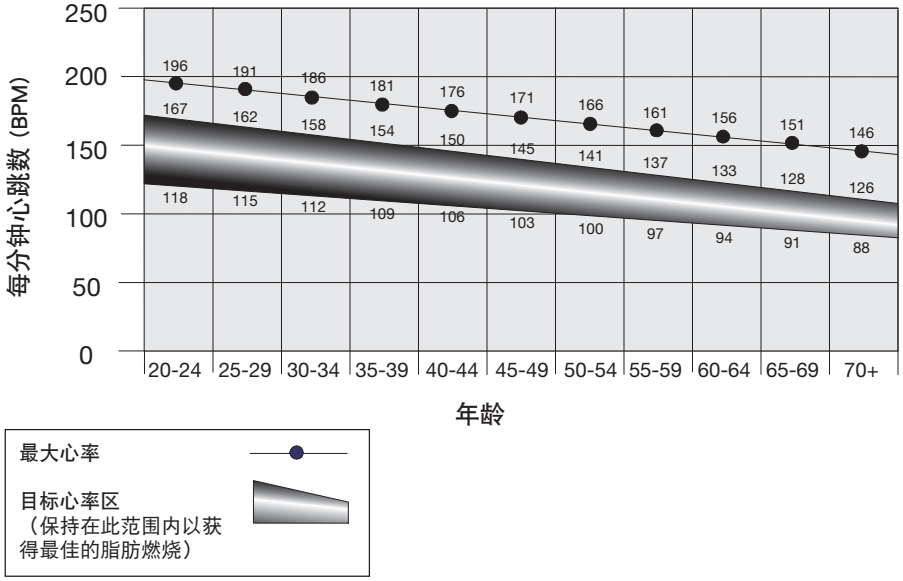
心率表是估计哪种心率区（HRZ）可以有效燃烧脂肪和改善心血管系统的一种方式。身体状况会发生变化，因此个人的 HRZ 可能会比显示值略高或略低。

在锻炼期间燃烧脂肪的最有效方法是以较慢的节奏开始，然后逐步提高强度，直至心率达到您最高心率的 50% 至 70%。保持此节奏，使心率在该目标心率区保持 20 分钟以上。保持目标心率的时间越长，燃烧的脂肪就越多。

下图是一个简要的指导，介绍根据年龄通常建议设置的目标心率。如上所述，您的最优目标心率可能会略高或略低于所建议的值。有关您个人的目标心率区，请咨询医生。

注意：对于所有锻炼和健身方案，在提高锻炼时间或强度时务必运用自己的合理判断。

脂肪燃烧目标心率


250
200
150
100
50
0
每分钟心跳数（BPM）
196
191
186
181
176
171
166
161
156
151
146
167
162
158
154
150
145
141
137
133
128
126
118
115
112
109
106
103
100
97
94
91
88
20-24
25-29
30-34
35-39
40-44
45-49
50-54
55-59
60-64
65-69
70+
年龄
最大心率
目标心率区
（保持在此范围内以获得最佳的脂肪燃烧）

着装要求

应穿上橡胶底运动鞋。需要穿着便于自由运动的适于进行锻炼的衣物。

合理的锻炼频率

请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。控制面板中显示的心率为近似值，仅供参考。

- 每周 3 次，每天 30 分钟。
- 请提前制定锻炼计划，并努力遵守计划。
- 锻炼前，请考虑做些热身拉伸，这将有助于让您的身体准备好锻炼。

准备开始

请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。

将本机放在干净、坚硬、平整的表面，没有可能会妨碍您自如移动的任何不想要的材料或其他物体，并具有足够的畅通锻炼区域。推荐使用本机下方的橡胶垫，以防静电放电和保护地面。

确保您正使用的锻炼区域拥有足够的净空高度，考虑到用户身高和平面的最大倾斜度。

1. 在锻炼区域使用健身器材时，请检查步行带，确保其位于中心并对齐。如有必要，请参阅本手册“维护”部分中的“对齐步行带”步骤。

步行带边缘应在侧脚支撑轨下。如果可以看到步行带边缘，请勿操作本机。调整步行带，直至无法看到边缘，并在侧脚支撑轨下方。请参阅“对齐步行带”步骤。

注意：本机仅适合家用。

2. 检查步行带下方是否有任何物体。确保本机下方无任何物体。
3. 将电源线连接至正确接地的交流电源壁式插座。

请勿踩到电源线和插头。

注意：本机设计为直接插入正确接线和接地的三孔 120V 插座。

4. 如果您使用远程心率监测仪，请遵照胸带说明操作。
5. 打开电源。现向本机供应电源。
6. 跨立在步行带两边，站在侧脚支撑平台上。将安全钥匙放入安全钥匙端口，并将安全钥匙线夹在衣服上。

上机和下机时要小心。

为防止受伤，请在启动本机或结束锻炼前站在脚支撑平台上。请勿通过站在移动步行带上，随着运动从本机后方下去的方式下机。

- 检查安全钥匙，并确保已正确连接至控制面板。

注意：如果未安装安全钥匙，本机将允许用户执行除激活步行带以外的所有活动。控制面板将显示插入安全钥匙“+ 安全钥匙”(+ SAFETY KEY) 的提示。

- 在锻炼期间，请务必将安全钥匙夹附加到衣服上。
- 如果有紧急情况，请拉出安全钥匙关闭步行带和倾斜电机的电源。这将很快停止步行带（支撑自己 – 这是一种突然停止），并清除锻炼。按“暂停/停止”(PAUSE/STOP) 按钮停止步行带并暂停程序。

7. 按下“用户”(USER) 按钮以选择所需的锻炼用户。
8. 使用“程序”(PROGRAMS) 按钮和“增大/减小”(Increase/Decrease) 按钮选择锻炼。
9. 显示所需的锻炼时，请按“确定”(OK) 按钮。
10. 控制面板将提出一系列问题来定制锻炼。控制面板显示“准备就绪？”(READY?) 提示时，按“启动”(START) 按钮。随着步行带速度的升高，控制面板将显示“正在加速”(RAMPING UP)。踏上步行带时，一定要小心。

在倒计时 3 秒的可听见哔声后步行带才会移动。

上下跑步机或倾斜或速度改变时，请始终借力于手把。

如果声音已被静音，控制面板将显示“音频关闭”(AUDIO OFF) 提示几秒钟。

要紧急下机，请抓住前手把或侧手把，并安全地踏上侧脚平台。使步行带停下来，并小心地从本机上下来。

注意：跑步机配备了耐用、高品质的步行带，旨在提供多小时的可靠服务。工厂包装或组装后未运行一段时间的跑步机步行带在启动时可能会发出“巨大的”噪音。这因为步行带沿着前后辊曲线运动。这是一种常见现象，并不表示本机有问题。跑步机在短时间内使用后，巨大的噪音将会停止。时间量将因跑步机所放置环境的温度和湿度而异。

电源开启/空闲模式

如果已插入电源、电源开关打开且正确安装安全钥匙，则控制面板将进入“电源开启/空闲模式”(Power-Up/Idle Mode)。

注意：如果未安装安全钥匙，本机将允许用户执行除激活步行带以外的所有活动。控制面板将显示插入安全钥匙“+ 安全钥匙”(+ SAFETY KEY) 的提示。安装安全钥匙后，需再次按下“启动”(START) 按钮开始选择的锻炼。

自动关机（睡眠模式）

如果控制面板在大约 5 分钟内一直未接收到任何输入，则会自动关机。LCD 显示屏在睡眠模式下会关闭。

要断开连接，请将所有控件转至关闭位置，然后从插座拔下插头。

初始设置

初次电源开启期间，应设置控制面板的日期、时间和首选测量单位。

1. 日期：按“增大/减小”(Increase/Decrease) 按钮调整当前活动值（闪烁）。按“左/右”(Left/Right) 按钮更改当前活动值（月/日/年）的格。
2. 按“确定”(OK) 按钮设置。
3. 时间：按“增大/减小”(Increase/Decrease) 按钮调整当前活动值（闪烁）。按“左/右”(Left/Right) 按钮更改当前活动值（AM 或 PM /小时/分钟）的格。
4. 按“确定”(OK) 按钮设置。
5. 测量单位：按“增大/减小”(Increase/Decrease) 按钮在“MILES”（英制）和“KM”（公制）之间切换。
6. 按“确定”(OK) 按钮设置。控制面板进入“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕。

注意：要调整这些选择，请参阅“控制面板设置模式”部分。

快速启动/手动程序

“快速启动/手动程序”让您能够开始锻炼而不输入任何信息。

手动锻炼期间，每条柱代表 2 分钟的时间段。活动条柱每 2 分钟在屏幕上上涨。如果锻炼持续超过 32 分钟，则活动条柱固定在最右侧条柱上，并将先前条柱推离显示屏。

1. 站在侧脚支撑平台上。
2. 按“用户”(User）按钮选择正确的用户信息。如果未设置用户信息，则可选择无自定义数据（仅限默认值）的用户信息。
3. 按“启动”(START）按钮启动手动程序。

   注意: 要开始锻炼，必须安装安全钥匙。如果未安装，控制面板将显示“+ 安全钥匙”(+ SAFETY KEY)。随着步行带速度的升高，控制面板将显示“正在加速”(RAMPING UP)。
4. 要更改“倾斜”(Incline）或“速度”(Speed）水平，请按适当的“增大”(Increase）或“减小”(Decrease）按钮。时间将从 00:00 开始计数。

   注意: “快速启动”(Quick Start）锻炼的最长时间为 9 时 59 分 59 秒 (9:59:59)。
5. 完成锻炼后，按“暂停/停止”(PAUSE/STOP）暂停锻炼。再次按“暂停/停止”(PAUSE/STOP）按钮结束锻炼。

   注意: 将锻炼结果记录到当前用户信息中。

用户信息

通过控制面板，您能够存储和使用 4 个用户信息。用户信息会自动记录每次锻炼的锻炼结果，并允许对锻炼数据进行审查。

用户信息存储以下数据:

- 姓名 - 最多 13 个字符
- 体重
- 身高
- 年龄
- 性别
- 圈距
- 扫描
- 值（自定义锻炼显示屏）

选择用户信息

每次锻炼均会被保存到用户信息中。开始锻炼之前，请务必选择适当的用户信息。完成锻炼的最后一位用户将是默认用户。

如果未通过编辑自定义值，则将默认值分配给用户信息。请确保编辑用户信息以获得更正确的卡路里和心率信息。

编辑用户信息

1. 从“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕，按“用户”(User) 按钮选择一个用户信息。
2. 按“确定”(OK) 按钮选择用户信息。
3. 控制面板显示屏显示“目标跟踪”(GOAL TRACK) 提示。按“增大”(Increase) (▲) 按钮。
4. 控制面板显示屏显示“编辑”(EDIT) 提示和当前用户信息名称。按“确定”(OK) 按钮启动“编辑用户信息”(Edit User Profile) 选项。

   要退出“用户信息”(User Profile) 选项，请按“暂停/停止”(PAUSE/STOP) 按钮，控制面板将返回“电源开启模式”(Power-Up Mode) 屏幕。
5. 控制面板显示屏显示“名称”(NAME) 提示和当前用户信息名称。

   注意：如果这是首次编辑，用户名将为空。用户信息名称限于 13 个字符。

   当前活动格将闪烁。使用“增大/减小”(Increase/Decrease) 按钮在字母和空格之间移动 (A 和 Z 之间)。要设置每格，使用“左”(Left) (◄) 或“右”(Right) (►) 按钮在各格之间切换。

   按“确定”(OK) 按钮接受显示的用户名。
6. 要编辑其他用户数据 (“年龄”(WEIGHT)、“身高”(HEIGHT)、“年龄”(AGE) 和“性别”(GENDER))，请使用“增大/减小”(Increase/Decrease) 按钮进行调整，然后按“确定”(OK) 设置每个条目。

   注意：用户 BMI 显示在“时间”(TIME) 显示屏字段中的“身高”(HEIGHT) 提示符下。

   BMI 测量是显示与身体脂肪和健康风险相关的体重与身高之间关系的一种有用工具。下表给出 BMI 指数的一般评分：

偏瘦	低于 18.5
正常	18.5 – 24.9
偏胖	25.0 – 29.9
肥胖	30.0 及以上

注意：该评分可能会高估运动员和其他体格强壮者的体脂。也可能低估老年人和已失去肌肉质量者的体脂。

有关身体质量指数 (BMI) 和适合您体重的更多信息，请联系您的医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。

7. 控制面板显示屏显示“圈距”(LAP DISTANCE) 提示。此选项控制锻炼期间一“圈”(LAP) 的距离长度。使用“增大/减小”(Increase/Decrease) 按钮调整“圈”(LAP) 距值。默认为“0.25”英里 (或 0.4 公里)。

   按“确定”(OK) 按钮设置“圈”(LAP) 距值。
8. 控制面板显示屏显示“扫描”(SCAN) 提示。此选项控制锻炼过程中锻炼值的显示方式。通过“开”(ON) 设置，控制面板可每 4 秒自动显示或扫描锻炼值。通过“关”(OFF) 设置，用户可在需要时按“右”(Right) 或“左”(Left) 按钮查看其它锻炼值。

   默认为“开”(ON)。

   按“确定”(OK) 按钮设置锻炼值显示方式。
9. 控制面板显示锻炼显示“值”(VALUE) 提示。此选项控制锻炼过程中锻炼值是否显示。“开”(ON) 设置允许控制面板显示锻炼过程中的锻炼值，“关”(OFF) 设置禁用锻炼过程中的锻炼值。

   控制面板闪烁活动锻炼值 (“时间”(Time)、“圈 (时间)”(Lap (Time))、“距离”(Distance)、“圈 (计数)”(Lap (Count))、“心率”(Heart Rate)、“卡路里”(Calories) 或“步速”(Pace))，并显示当前设置：“值 - 开”(VALUE - ON) 或“值 - 关”(VALUE - OFF)。按“增大”(Increase) (▲) 或“减小”(Decrease) (▼) 按钮更改当前设置，并按“左”(Left) (◄) 或“右”(Right) (►) 按钮切换活动锻炼值。

   注意：无法禁用“倾斜”(Incline) 和“速度”(Speed) 锻炼值。

   对于所有锻炼值，默认为“值 - 开”(VALUE - ON)。完成修改显示的锻炼值后，按“确定”(OK) 按钮设置控制面板。

10. 控制面板显示屏显示“无线心率”(WIRELESS HR)提示。如果您在较高设置下使用控制面板扬声器和/或使用较大尺寸的个人电子设备，则控制面板可能会显示心率干扰。通过该选项，可禁用遥测心率接收器，阻止干扰。

    “控制面板显示屏”(Console Display)显示当前值设置：“开”(ON)或“关”(OFF)。按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮更改值。默认为“开”(ON)。

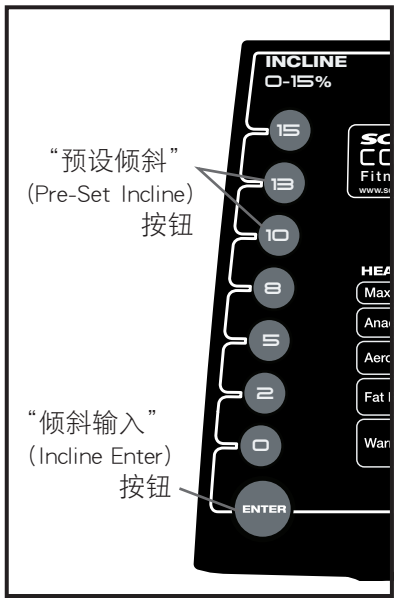
    按“确定”(OK)按钮将遥测心率接收器设置为活动。

11. 选定用户后，控制面板将进入“电源开启模式”(Power-Up Mode)屏幕。

重置用户信息

1. 从“电源开启模式”(Power-Up Mode)屏幕，按“用户”(User)按钮选择一个用户信息。
2. 按“确定”(OK)按钮选择用户信息。
3. 控制面板显示屏显示“目标跟踪”(GOAL TRACK)提示。按“减小”(Decrease)(▼)按钮更改提示。

   注意：要退出“用户信息”(User Profile)选项，请按“暂停/停止”(PAUSE/STOP)按钮，控制面板将返回“电源开启模式”(Power-Up Mode)屏幕。
4. 控制面板显示屏显示“重置”(RESET)提示和当前用户信息名称。按“确定”(OK)按钮启动“重置用户信息”(Reset User Profile)选项。
5. 控制面板现将确认重置用户信息的请求(默认选择为“重置 - 否”(RESET - NO))。按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮调整选择。
6. 按“确定”(OK)进行选择。
7. 控制面板将进入“电源开启模式”(Power-Up Mode)屏幕。



更改倾斜水平

安装安全钥匙后，可随时通过按“倾斜水平增大”(Incline Level Increase)(▲)或“倾斜水平减小”(Incline Level Decrease)(▼)按钮更改步行屏幕倾斜角度。要快速更改倾斜水平，请按所需的“预设倾斜”(Pre-Set Incline)按钮，然后按“倾斜输入”(Incline Enter)按钮。将根据所选倾斜水平调整步行屏幕。

注意：按“预设倾斜”(Pre-Set Incline)按钮后，必须在 12 秒内按“倾斜输入”(Incline Enter)按钮。

确保本机下方区域无障碍物，再降低步行平面。每次锻炼后，完全降下步行平面。

在本机上锻炼时需要掌握协调和平衡。确保预测在锻炼期间可能发生的步行带速度和平面倾斜角度的变化，保持小心谨慎以免失去平衡和受伤。

确保您正使用的锻炼区域拥有足够的净空高度，考虑到用户身高和完全倾斜平面的最大高度。

更改速度水平

在锻炼计划中，可随后按“速度水平增大”(▲)或“速度水平减小”(Speed Level Decrease)(▼)按钮更改带速。要快速更改速度水平，请按所需的“预设速度”(Pre-Set Speed)按钮，然后按“速度输入”(Speed Enter)按钮。将步行带调整至所需速度。

注意：按“预设速度”(Pre-Set Speed)按钮后，必须在 12 秒内按“速度输入”(Speed Enter)按钮。

信息程序

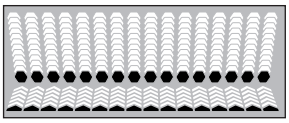
这些程序基于用户提供的最大和最小速度，具有不同步行平面倾斜角度和带速。用户还可在锻炼期间随时手动调整倾斜和速度值。将这些程序分门别类（“快速目标”(Quick Goal)、“心脏健康”(Heart Health)、“体重控制”(Weight Control)、“间隔”(Interval)、“训练”(Train) 和“自定义”(Custom)）。各信息程序具有允许进行各种锻炼的 16 个格。

信息程序期间，如果下一个锻炼格具有“倾斜”(Incline) 或“速度”(Speed) 变化，则控制面板将会发出哔哔声。如果每个锻炼格发生变化，则“倾斜”(Incline) 或“速度”(Speed) 发生变化。

当前选择类型将在控制面板上处于活动状态，此时，显示该类别中的第一个信息程序锻炼。使用“增大”(Increase) (▲) 或“减小”(▼) 按钮从“锻炼类别”(Category of Workouts) 中选择所需的信息程序锻炼。在该类别的可用锻炼结束时，“更多选项指南”(More Options Guide) (减小箭头) 将停用，告知用户已达到该类别末尾。

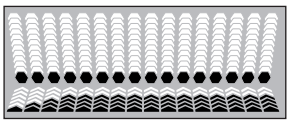
“快速目标”(QUICK GOAL)

“距离”(DISTANCE)、“时间”(TIME)、“卡路里”(CALORIES)



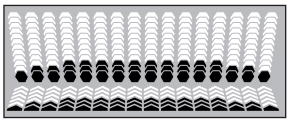
“心脏健康”(HEART HEALTH)

“健康”(HEALTHY) - 55%、“燃脂”(FAT BURN) - 65%，“有氧”(AEROBIC) - 75%，“无氧”(ANAEROBIC) - 85%

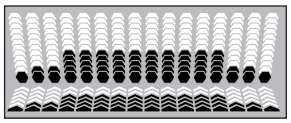


“体重控制”(WEIGHT CONTROL)

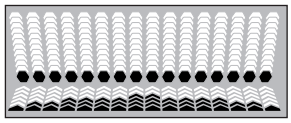
“燃脂 1”(FAT BURN 1)



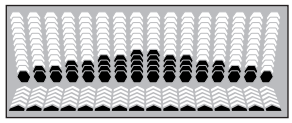
“燃脂 2”(FAT BURN 2)



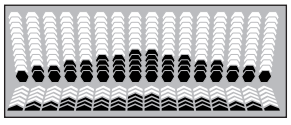
“燃烧速度”(SPEED BURN)



“燃烧倾斜水平”(INCLINE BURN)

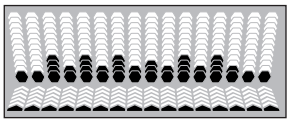


“双燃烧”(DUAL BURN)

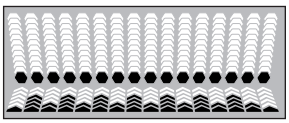


“间隔”(INTERVAL)

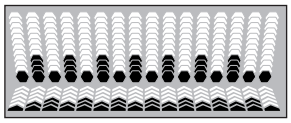
INTERVAL-INC（倾斜）



INTERVAL-SPD（速度）

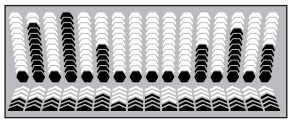


INTERVAL-DUAL（倾斜和速度）

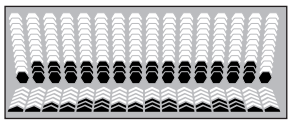


“训练”(TRAIN)

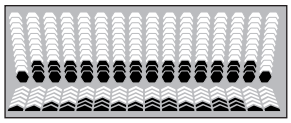
“军训式”(BOOT CAMP)



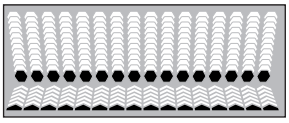
“耐力”(ENDURANCE)



“表现”(PERFORMANCE)

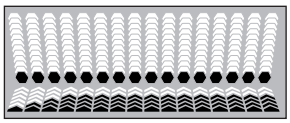


1 英里步测者、5K 步测者、10K 步测者

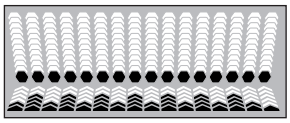


“自定义”(CUSTOM)

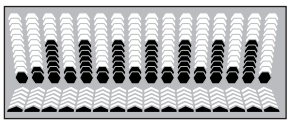
“HR（心率）目标”(HR (Heart Rate) TARGET)



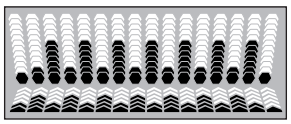
CUSTOM-SPD（速度）



CUSTOM-INC（倾斜）



“用户定义”(USER DEFINED)



锻炼信息和目标计划

通过控制面板，您能够选择信息程序和锻炼目标类型（距离、时间或卡路里），并能够设置目标值。

注意：对于某些信息程序，无法调整目标（如：5K 步测者锻炼的距离目标为 5K）。

1. 站在侧脚支撑平台上。
2. 按下“用户”(User）按钮以选择所需的用户信息。
3. 按“程序”(Programs）按钮选择锻炼类别。
4. 按“增大”(Increase)（▲）或“减小”(Decrease)（▼）按钮选择锻炼信息，然后按“确定”(OK)。

如果所选锻炼为“心率目标”(Heart Rate Target)，则控制面板将请求所需的锻炼每分钟节拍数 (BPM)。使用“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮进行调整，然后按“确定”(OK)。

如果所选“锻炼程序”(Workout Program)具有“倾斜和/或速度信息”(Incline and/or Speed Profile)自定义，则控制面板将提示，显示“编辑倾斜”(EDIT INCLINE)屏幕。按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮更改当前设置，并按“左”(Left)(◄)或“右”(Right)(►)按钮切换活动信息格。按“确定”(OK)接受“倾斜信息”(Incline Profile)。

注意：“编辑速度”(EDIT SPEED)屏幕的操作方式相同。

5. 使用“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮调节步行带的最小速度，然后按“确定”(OK)。“信息程序”(Profile Program)将进行调整，因此，最小速度值是接受时信息程序的最低速度。
6. 使用“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮调节步行带的最大速度，然后按“确定”(OK)。“信息程序”(Profile Program)将进行调整，因此，最大速度值是接受时信息程序的最高速度。

锻炼期间，如果需要，用户可直接将步行带速度调整到最大速度设置以上。

7. 使用“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮选择目标类型（距离、时间或卡路里），然后按“确定”(OK)。
8. 使用“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮调整锻炼值，然后按“确定”(OK)。
9. 控制面板显示“准备就绪？”(READY?)提示。
10. 按“启动”(START)开始面向目标的锻炼。在可听到的三秒倒计时后，锻炼将开始。

    注意：随着步行带速度的升高，控制面板将显示“正在加速”(RAMPING UP)。

心率控制锻炼程序

通过心率控制程序，您能够设置锻炼心率目标。该程序通过本机上的接触式心率 (CHR) 传感器或心率监测器 (HRM) 胸带监测您每分钟心跳的心率 (BPM)，并在锻炼过程中调整倾斜水平将心率保持在所选区域。

注意：控制面板必须能够从 CHR 传感器或心率控制程序读取心率信息才能正常工作。

“目标心率”(Target Heart Rate)程序使用年龄和其他用户信息设置锻炼的“心率区域”值。然后，控制面板显示屏提示您设置锻炼：

1. 按“程序”(PROGRAMS)按钮，直至选择“心脏健康类别”(HEART HEALTH Category)。
2. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮选择最大心率百分比：“健康”(HEALTHY) 55%、“燃脂”(FAT BURN) 65%，“有氧”(AEROBIC) 75%，“无氧”(ANAEROBIC) 85%

请咨询医生之后再开始执行锻炼计划。如果感觉胸痛或胸闷、呼吸困难或头晕，请停止锻炼。重新使用本机之前，请咨询医生。本机中计算机计算或测量的数值仅供参考。控制面板中显示的心率为近似值，仅供参考。

3. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮设置最小速度，然后按“确定”(OK)。
4. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮设置最大速度，然后按“确定”(OK)。
5. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮选择目标类型，然后按“确定”(OK)。
6. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮设置锻炼目标值，然后按“确定”(OK)。

   注意：设定目标时，请务必预留让您的心率达到所需心率区的时间。控制面板将根据当前用户设置显示心率值。
7. 按“启动”(START)开始锻炼。

用户还可通过选择“自定义类别”(CUSTOM Category)中的“HR 目标”(HR TARGET)程序设置心率目标值。锻炼期间，控制面板将调整倾斜水平以使用户保持在所需心率区。

1. 按“程序”(PROGRAMS)按钮，直至选择“自定义类别”(CUSTOM Category)。
2. 控制面板显示“HR 目标”(HR TARGET)锻炼。按“确定”(OK)。

3. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮设置锻炼心率(HR)值，然后按“确定”(OK)。
4. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮设置最小速度，然后按“确定”(OK)。
5. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮设置最大速度，然后按“确定”(OK)。
6. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮选择目标类型，然后按“确定”(OK)。
7. 按“增大”(Increase)(▲)或“减小”(Decrease)(▼)按钮设置锻炼目标值，然后按“确定”(OK)。

注意：设定目标时，请务必预留让您的心率达到所需心率区的时间。控制面板将根据当前用户设置显示心率值。

8. 按“启动”(START)开始锻炼。

比较步测者显示屏



通过比较步测者显示屏，用户可将重点或训练放于设定的程序和距离上，并在进行锻炼时了解如何与过去的锻炼进行比较。距离目标相同的平均或过去最佳锻炼是当前选择锻炼的步测者。

“用户位置显示屏”(User Placement Display)显示某时间值时用户相对于步测者的位置，“向上”(UP)箭头表示用户在步测者前或“向下”(DOWN)箭头表示用户在步测者后。

控制面板顶部的“用户指示灯”(User Indicator Lights)快速显示用户相对于步测者的位置。“步测者”(Pacer)图标(“用户指示灯”(User Indicator Lights)中心)是步测者的位置，指示灯即用户。显示用户和步测者之间的时差，用户指示灯据此激活(请参见下面的时标)。



(秒)

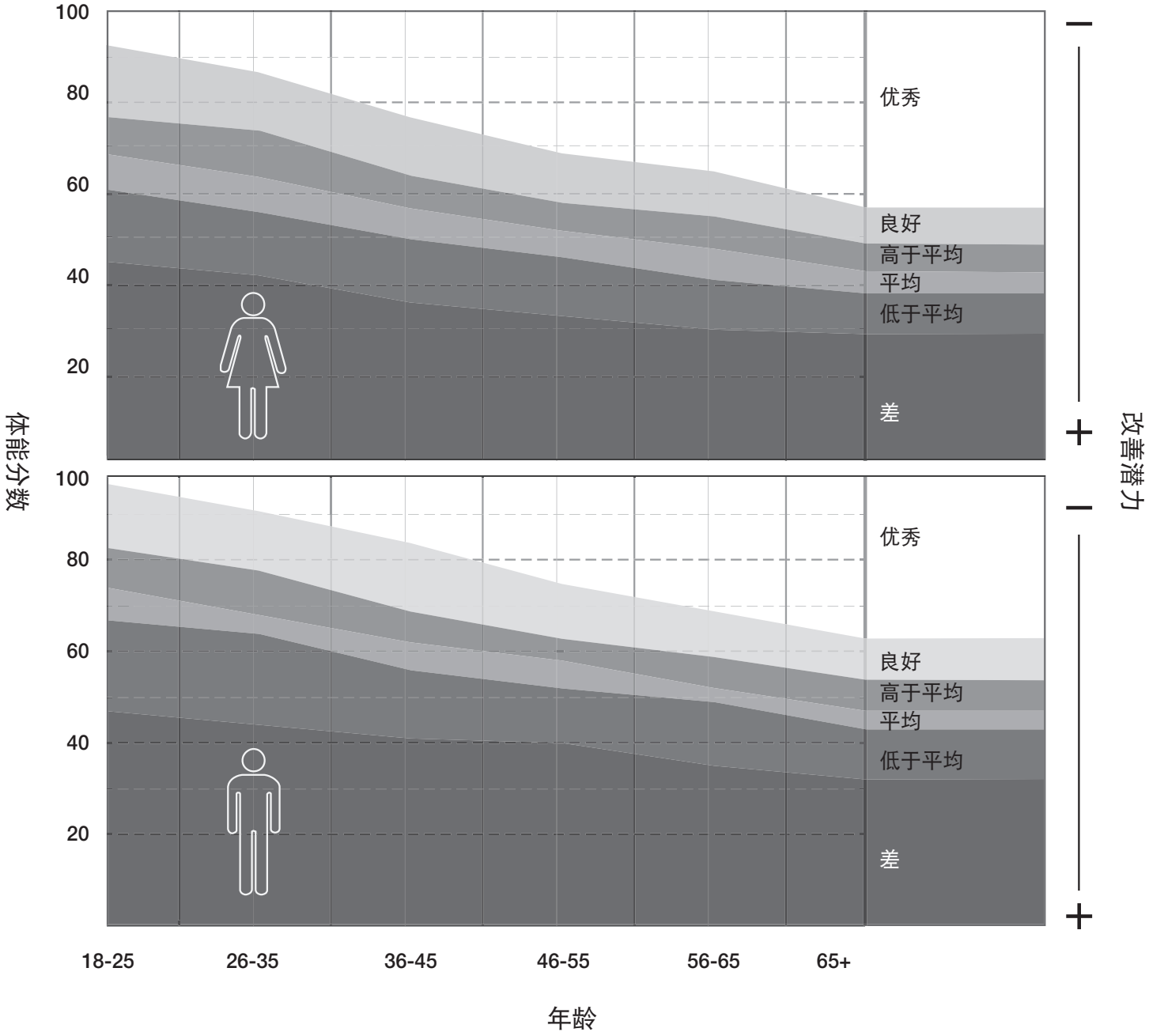
注意：第一次锻炼期间呈现的值基于每英里 12 分钟的默认速度值。

锻炼开始时，“平均步测者”(Average Pacer)将处于活动状态。要在锻炼期间更改变速器，请按“比较”(COMPARE)按钮。步测者将切换至“最佳步测者”(Best Pacer)，“用户位置窗口”(User Placement Window)和相应的“用户指示灯”(User Indicator Light)将进行调整。如果再次按“比较”(COMPARE)按钮，该功能关闭，“用户位置显示屏”(User Placement Display)和“用户指示灯”(User Indicator Light)将被禁用。

注意：更改计划的距离目标后，这是计划训练重点的转变。“比较”显示屏将使用默认值，直至完成使用新距离目标的锻炼。

步测者锻炼(1 英里步测者、5k 步测者、10k 步测者)期间，用户输入步测者完成锻炼所需的时间。步测者锻炼期间，“用户位置窗口”(User Placement Window)无关闭选项。使用“比较”(Compare)按钮在“输入步速”(Input Pace)、“平均”(Average)或“最佳”(Best)之间切换步测者值。

基于体能分数的用户体能水平



“体能分数”(Fitness Score)显示屏



“体能分数”(Fitness Score)取决于用户最后五次锻炼中预计的 VO2 Max 和燃烧的卡路里。

使用表现数据(时间、距离和平均心率或预计平均心率(如果该数据不可用))计算 VO2 Max 估计值。VO2 Max 即个体有氧体能的最大耗氧量,是长时间运动时用户耐力能力的决定因素。V = 体积,O2 = 氧气,Max = 最大速率)。

对于完成的时间超过 10 分钟或距离超过 1 英里(1.6 公里)的每次锻炼,控制面板将这些锻炼值应用于您的“体能分

数”(Fitness Score)。该值显示在控制面板的“体能分数显示屏”(Fitness Score Display)区域。

注意：使用心率胸带能够提供用于计算体能评分的最准确信息。完成最少 10 分钟或 1 英里（1.6 公里）距离的锻炼后，提供“体能分数”(Fitness Score)。如果未提供心率，则将使用基于用户信息的近似值计算分数。

对于在类似强度水平上执行相同长度锻炼的用户，“体能分数”(Fitness Score)可能仅略有不同。然而，如果同一用户在同一锻炼长度中增加强度，则其分数会增加。由于分数基于 VO2 Max（估计），所以即使少量的分数增加也表明用户体能水平的显著变化。

注意：如果出现疲劳现象，用户分数可能稍微下降。通过适当的劳逸结合，用户体能分数将以与 VO2 Max 相似的方式上升。这也将反映在他们能够完成更长或更快的锻炼。体能分数仅应与之前的分数进行比较，而不能与其他用户信息进行比较。

暂停或停止

如果用户在锻炼过程中按下“暂停/停止”(PAUSE/STOP)按钮，控制面板将进入“暂停模式”(PAUSE/STOP)。

1. 按“暂停/停止”(PAUSE/STOP)按钮以暂停锻炼。控制面板将显示“已暂停”(PAUSED)。
2. 要继续锻炼，请按“启动”(STAR)按钮。

   要停止锻炼，请按“暂停/停止”(PAUSE/STOP)按钮。控制面板将进入“结果/舒缓”(Results/Cool Down)模式。

结果/舒缓模式

除“快速启动”(Quick Start)和“心率控制”(Heart Rate Control)程序外的所有锻炼均有 3 分钟的“舒缓”(Cool Down)期间。在此“舒缓”(Cool Down)期间，控制面板显示锻炼结果。控制面板将循环显示每 4 秒更改一次的锻炼结果。

“舒缓”(Cool Down)期间，步行带的速度将调整至 2 英里/小时（3.2 公里/小时），倾斜设置将调整为零。用户可在“舒缓”(Cool Down)期间调整带速和步行平面倾斜水平。

按“暂停/停止”(PAUSE/STOP)结束“结果/舒缓”(Results/Cool Down)期间，并返回“电源开启模式”(Power-Up Mode)。如果在 5 分钟内控制面板上无输入操作，则控制面板将自动进入“睡眠模式”(Sleep Mode)。

目标跟踪统计信息（和成绩）

每次锻炼的统计信息均会被记录到用户信息中。

要查看用户信息的“目标跟踪”(GOAL TRACK)统计信息：

1. 从“电源开启”(Power-Up)屏幕，按“用户”(User)按钮选择用户信息。
2. 按“确定”(OK)按钮选择用户信息。
3. 控制面板显示屏显示“目标跟踪”(GOAL TRACK)提示。

   注意：要退出“用户信息”(User Profile)选项，请按“暂停/停止”(PAUSE/STOP)按钮，控制面板将返回“电源开启模式”(Power-Up Mode)屏幕。
4. 按“确定”(OK)按钮。控制面板将显示“最长锻炼”(LONGEST WORKOUT)锻炼值，并激活相应的成绩指示灯。4 秒后，控制面板将显示锻炼名称，然后显示锻炼日期（“最近 7 天”(LAST 7 DAYS)和“最近 30 天”(LAST 30 DAYS)除外）。

   注意：要退出“目标跟踪”(GOAL TRACK)统计，请按“暂停/停止”(PAUSE/STOP)按钮，控制面板将返回“电源开启模式”(Power-Up Mode)屏幕。
5. 按“减小”(Decrease)(▼)按钮移动至下一个“目标跟踪”(GOAL TRACK)统计 -“卡路里记录”(CALORIE RECORD)。控制面板将显示卡路里值最大的锻炼值。控制面板在锻炼结果、锻炼信息名称和锻炼日期之间每 4 秒循环一次。使用“左”(Left)(◄)或“右”(Right)(►)按钮强制在锻炼结果之间循环。
6. 按“减小”(Decrease)(▼)按钮移至“最近 30 天”(LAST 30 DAYS)。控制面板将显示前三十天的总值。控制面板将在锻炼结果之间每 4 秒循环一次。使用“左”(Left)(◄)或“右”(Right)(►)按钮强制在锻炼结果之间循环。

7. 按“减小”(Decrease)(▼)按钮移至“最近 7 天”(LAST 7 DAYS)。控制面板将过去 7 天燃烧的卡路里(每格 50 卡路里)以及锻炼值总计显示在显示屏上。控制面板将在锻炼结果之间每 4 秒循环一次。使用“左”(Left)(◄)或“右”(Right)(►)按钮强制在锻炼结果之间循环。
8. 按“减小”(Decrease)(▼)按钮移至“最后一次锻炼”(LAST WORKOUT)值。控制面板将显示最后一次锻炼的锻炼值。控制面板在锻炼结果、锻炼信息名称和锻炼日期之间每 4 秒循环一次。使用“左”(Left)(◄)或“右”(Right)(►)按钮强制在锻炼结果之间循环。
9. 完成查看锻炼统计信息后,按“暂停/停止”(PAUSE/STOP)按钮控制面板将显示“电源开启模式”(Power-Up Mode)屏幕。

用户进行超过以前锻炼“最长锻炼”(LONGEST WORKOUT)或“卡路里记录”(CALORIE RECORD)的锻炼时,控制面板将以可听见的声音表示祝贺,并将新成绩告知用户。相应的“成绩指示灯”(Achievement Indicator Light)也将激活。

通过“控制面板设置模式”(Console Setup Mode)，您可控制声音设置（开启/关闭）、调整日期和时间，或查看维护统计（“总运行时间”(Total Run Hours）和“软件版本”(Software Version)）- 仅供维修技术人员使用）。

1. 在“电源开启模式”(Power-Up Mode）下，同时按住“暂停/停止”(PAUSE/STOP）按钮和“右”(Right）按钮 3 秒，进入“控制面板设置模式”(Console Setup Mode)。

   注意：按“暂停/停止”(PAUSE/STOP）退出控制面板设置模式并返回“电源开启模式”(Power-Up Mode）屏幕。

2. 控制面板显示屏显示采用当前设置的“数据”(Date）提示。要更改，请按“增大/减小”(Increase/Decrease）按钮调整当前活动值（闪烁）。按“左/右”(Left/Right）按钮更改当前活动值（月/日/年）的格。
3. 按“确定”(OK）按钮设置。
4. 控制面板显示屏显示采用当前设置的“时间”(Time）提示。按“增大/减小”(Increase/Decrease）按钮调整当前活动值（闪烁）。按“左/右”(Left/Right）按钮更改当前活动值（AM 或 PM /小时/分钟）的格。
5. 按“确定”(OK）按钮设置。
6. 控制面板显示屏显示采用当前设置的“单位”(UNITS）提示。按“增大/减小”(Increase/Decrease）按钮在 "MILES" 和 "KM" 之间切换。
7. 按“确定”(OK）按钮设置。
8. 控制面板显示屏显示采用当前设置的“声音设置”(Sound Settings）提示。按“增大/减小”(Increase/Decrease）按钮在“开”(ON）和“关”(OFF）之间切换。

如果声音已被静音，控制面板将在锻炼开始之前显示“音频关闭”(AUDIO OFF）提示，作为提醒。

9. 按“确定”(OK）按钮设置。
10. 控制面板显示屏显示本机“总运行时间”(TOTAL RUN HOURS)。
11. 对于下一个提示，按“确定”(OK）按钮。
12. 控制面板显示屏显示 BLE FW UPDATE 提示。

    注意：如果您有 Bluetooth® 系统更新，请将带有更新文件的 USB 闪存驱动器插入控制面板。按“增大/减小”(Increase/Decrease）按钮选择“确认 - 是”(CONFIRM-YES）选项，然后按“确定”(OK)。

    安全卸载 USB 闪存驱动器后，控制面板将显示“正在保存”(SAVING)，然后显示“移除 USB”(REMOVE USB)。
13. 对于下一个提示，按“确定”(OK）按钮。
14. 控制面板显示屏显示软件版本代码。
15. 对于下一个提示，按“确定”(OK）按钮。
16. 控制面板显示屏显示 LOG 提示。
17. 对于下一个提示，按“确定”(OK）按钮。
18. 控制面板将显示“电源开启模式”(Power-Up Mode）屏幕。

开始任何维修工作之前，请通读所有维护说明。在有些情况下，需要别人协助才能完成必要的任务。

必须定期检查设备是否损坏和需要维修。用户必须确保定期执行维护。如果部件磨损或损坏，则必须立即维修或更换。维护和维修本机时必须使用制造商提供的部件。

如果任何时候本机的警告标签松动、无法辨识或掉落，请联系当地经销商，获取更换标签。

⚠ 危险 **为了减少电击或他人在未受监管的情况下使用本机的风险，在清洁、维护或维修本机之前，务必从墙壁插座和本机上拔下电源线，并等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。**

每日维护：

每次使用之前，请检查本机是否有部件松动、破损、损坏或磨损。如果发现存在这类情况，请勿使用。一旦发现任何部件磨损或损坏（步行平面除外），请立即维修或更换。步行平面的设计已考虑到两侧的磨损。如果步行平面仅有一侧磨损，则无需更换步行平面。建议使用合格的维修技术人员翻动步行平面。每次锻炼之后，请使用湿布擦拭本机并注意为控制面板防潮。

降下步行平面后，如果可看到步行带边缘，请调整直至无法看到边缘。

注意：避免让控制面板过于潮湿。

每周：

检查辊是否运转流畅。擦拭本机以去除灰尘、污垢或尘垢。

请勿卸下电机控制板（MCB）盖。存在危险电压和运动部件。组件仅可由核准的维修人员或按照 Nautilus, Inc. 提供的服务程序进行维修。

注意：请勿使用石油基产品。

每月或使用 20 小时之后：

确保所有螺栓和螺丝都处于紧固状态。如有必要，请进行紧固。

一季度：

或 25 小时后 - 用 100% 硅酮润滑剂润滑步行带。

硅酮润滑剂严禁人类摄入。请使其远离儿童接触范围。将其储存在安全位置。

注意：请勿使用石油基溶剂或汽车清洁剂。确保为控制面板防潮。

清洁

⚠ 危险 **为了减少电击的风险，在清洁、维护或维修本机之前，务必拔下电源线，并等待 5 分钟。**

每次使用后，请擦拭跑步机，以保持跑步机清洁和干燥。有时可能需要使用温和洗涤剂去除步行带、涂漆部件和显示屏上的所有污垢和汗渍。

注意： 为防止损坏本机或控制面板面漆，请勿使用石油基溶剂清洗。请勿将过多的水分应用于控制面板。

调整步行带张力

如果步行带在使用过程中开始滑动，则需要调节张力。跑步机后部具有拉紧螺栓。

1. 确保步行带已停止，且电源开关已关闭。

确保不要触摸移动步行带或踩在电源线上。维修本机时，请始终不要让旁观者和儿童靠近本机。

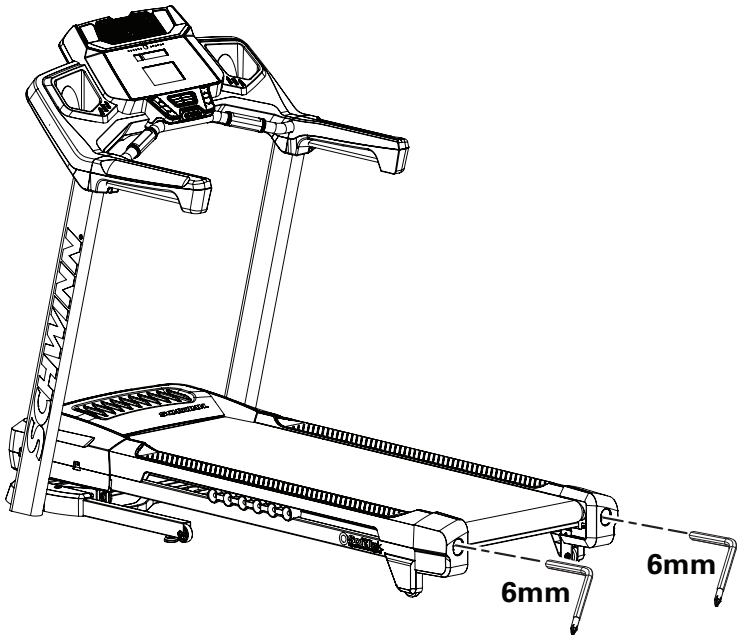
2.使用 6 毫米的六角扳手将右侧和左侧的步行带调整螺栓顺时针旋转 1/2 圈，首先拧一个螺栓，然后转动另一个螺栓。

3. 将各侧均调整 1/2 转后，启动步行带，并进行测试以查看步行带是否停止滑动。如果步行带仍滑动，请返回步骤 1 并重复此步骤。

如果一侧转动的多过另一侧，则步行带将从跑步机的那一侧移开，并可能需要重新调整。

注意：步行带张力太大会导致步行带、电机和电子设备不必要的摩擦和磨损。

4. 按“暂停/停止”（PAUSE/STOP）两次，停止步行带并结束“快速启动”（Quick Start）锻炼。



对准步行带

在任何时候，步行带均应在跑步机的中间。跑姿和非水平表面均可能导致步行带离开中间位置。步行带偏离中心时，需对跑步机后部的 2 个螺栓进行微调。

步行带边缘应在侧脚支撑轨下。如果可看到步行带边缘，请确保调整步行带，直至无法看到边缘，并在侧脚支撑轨下方。

1. 按“启动”（START）按钮启动步行带。

确保不要触摸移动步行带或踩在电源线上。维修本机时，请始终不要让旁观者和儿童靠近本机。

2.站在跑步机后面，看看步行带移动方向。

3. 如果步行带向左移动，请顺时针转动左侧步行带调节螺栓 1/4 圈，并逆时针转动右侧步行带调节螺栓 1/4 圈。
   如果步行带向右移动，则逆时针转动左侧调节螺栓 1/4 圈，并顺时针转动右侧调节螺栓 1/4 圈。
4. 约监测步行带路径 2 分钟。继续调整螺栓，直至步行带居中。
5. 按“暂停/停止”（PAUSE/STOP）两次，停止步行带并结束“快速启动”（Quick Start）锻炼。

润滑步行带

跑步机配备无需过多维护的步行平面和步行带系统。步行带已预润滑。步行带摩擦会影响本机的功能和使用寿命。每 3 个月或每使用 25 小时后润滑一次步行带，以先发生者为准。即使不使用跑步机，硅酮也会耗散，步行带也会变干。为获得最佳效果，请按照以下说明使用 100% 硅酮润滑剂定期润滑步行平面:

1. 关闭本机电源的电源开关。
2. 从壁式插座上完全拔下跑步机插头，并从本机上取下电源线。

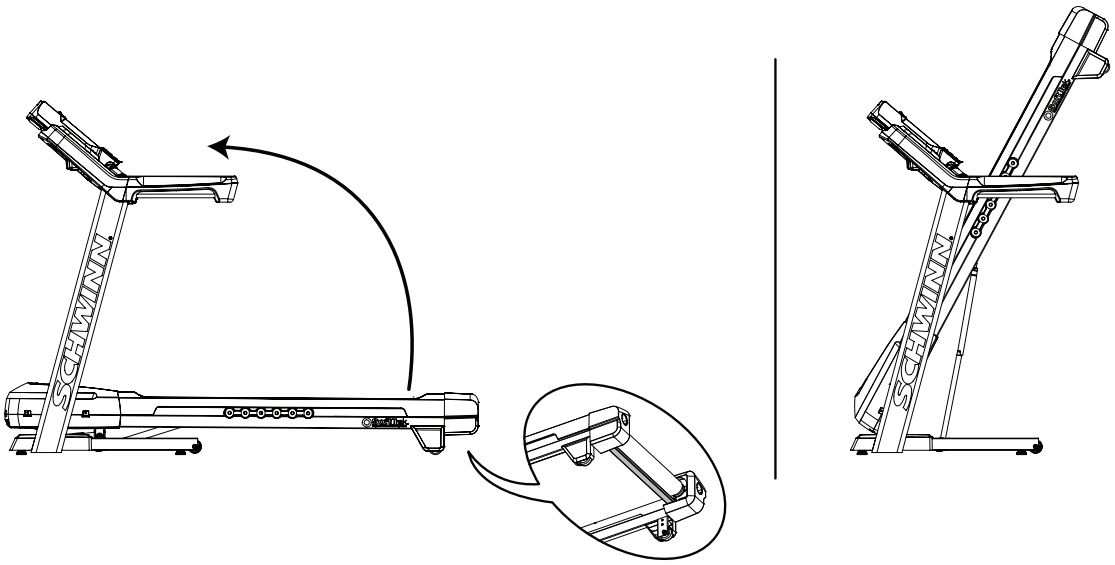
⚠ 危险 为了减少电击的风险，在清洁、维护或维修本机之前，务必拔下电源线，并等待 5 分钟。将电源线放在安全位置。

注意：确保跑步机位于易于清洁的表面上。

3. 折叠跑步机。请参阅本手册中的“移动本机”(Moving the Machine) 步骤。确保液压升降机正确锁定到位

⚠ 使用适当的安全预防措施和提升技术。如有必要，请再加一名人员。

请勿使用步行带或后棍提举跑步机。这些部件未锁定到位，可能会突然移动。否则可能会导致您受伤或损坏机器。



4. 确保锁定机构接合。小心拉回步行平面，并确保不会移动。执行此操作时，请避开运动带以防跑步机锁定结构未接合。

⚠ 跑步机折叠时，请勿倚靠。请勿将物品置于其上，这可能导致其不稳定或倒下。

跑步机处于折叠状态时，请勿连接电源线或尝试操作跑步机。

5. 对于整个宽度的步行带，将几滴润滑剂涂在步行带的内表面。最好在步行带下方的整个步行平面上涂上一层非常薄的硅酮润滑剂。

注意：务必使用 100% 硅酮润滑剂。请勿使用诸如 WD-40® 等脱脂剂，因为这会严重影响性能。建议您使用以下产品:

- 8300 有机硅喷雾，大多数硬件和汽车零件商店均有售。
- Lube-N-Walk® 跑步机润滑套件，当地专业健身经销商或 Nautilus, Inc. 均有售

⚠ 将硅酮润滑剂存放在安全位置。请使其远离儿童接触范围。硅酮润滑剂严禁人类摄入。

6. 手动转动步行带长度的 1/2，再次涂抹润滑剂。
7. 展开本机。请参阅本手册中的“展开本机”(Unfolding the Machine) 步骤。

⚠ 请避开步行平面运动带。按住步行平面，直至约向下运动 2/3。步行平面可能会在向下运动的最后一部分迅速落下。

如果使用喷雾润滑剂，请等待 5 分钟，然后再打开本机电源，以使气雾剂消散。

8. 将电源线重新连接到本机，然后再插入壁式插座。

9. 打开本机电源的电源开关。
10. 站在本机的一侧旁，以最慢的速度启动步行带。让步行带运行约 15 秒钟。

确保不要触摸移动步行带或踩在电源线上。维修本机时，请始终不要让旁观者和儿童靠近本机。

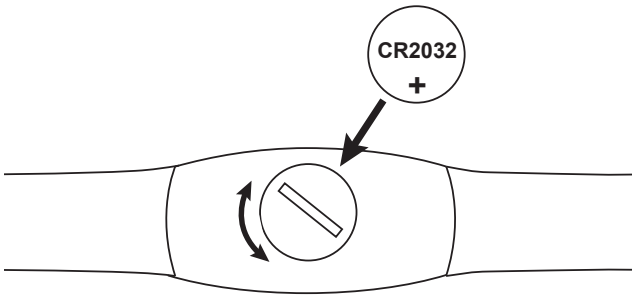
11. 关闭本机。
12. 小心清理步行表面上的多余润滑剂。

为减少滑倒的可能性，请确保步行表面区域无油脂或油。清除本机表面多余的油。

心率胸带电池更换

心率（HR）胸带使用 CR2032 电池。

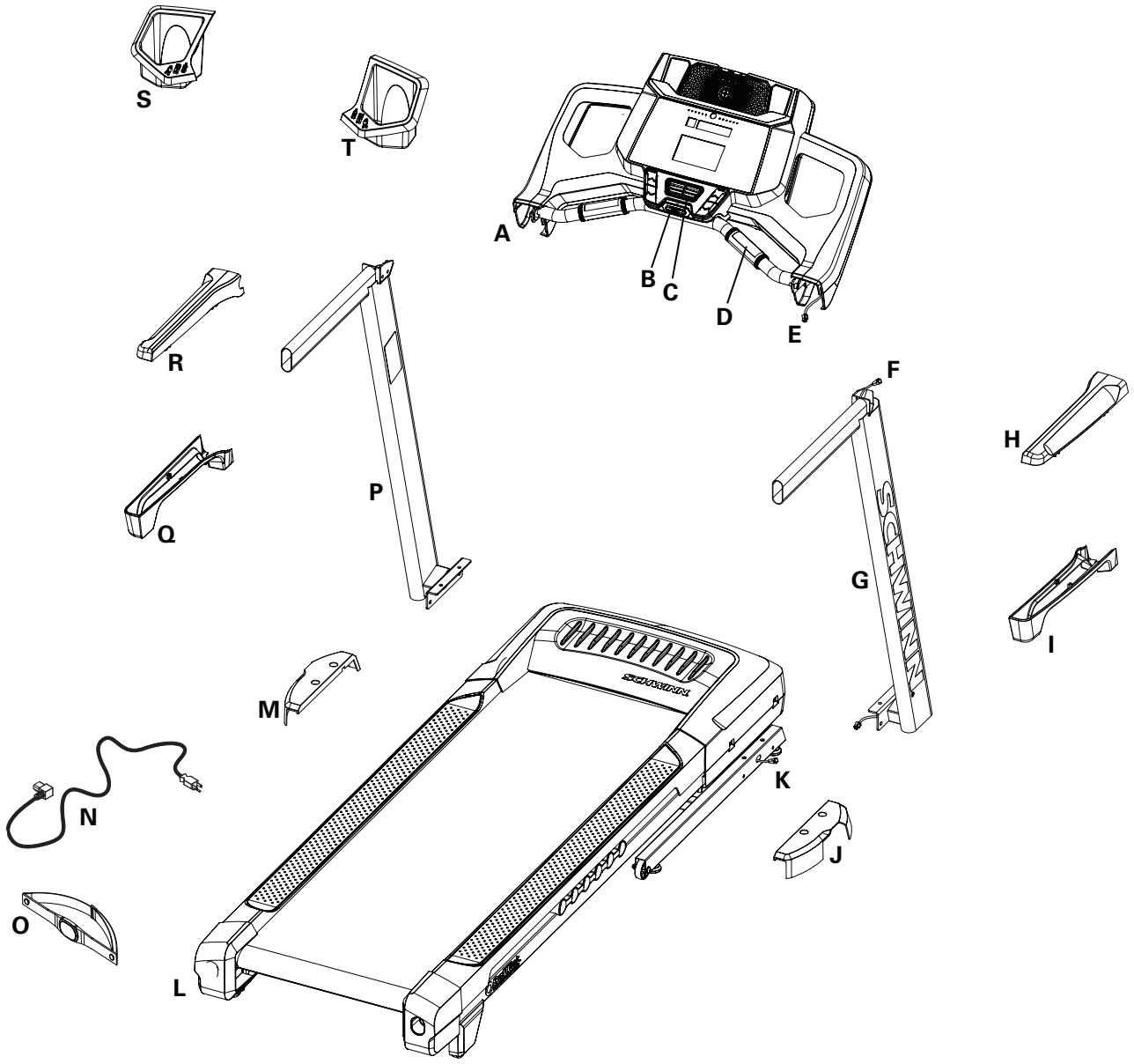
请勿在户外或潮湿位置完成此操作。



1. 使用硬币旋开电池盒上的带槽盖。拆下盖子，取出电池。
2. 更换电池时，将电池嵌入电池盒，+ 符号朝上。
3. 将盖子重新装回到胸带上。
4. 丢弃旧电池。依照当地法规和/或在经核准的回收中心进行处置。
5. 检查胸带以确保正常工作。

只有在按照用户手册完成全部组装并且检查确认可以正常运行之后，方可使用本机。

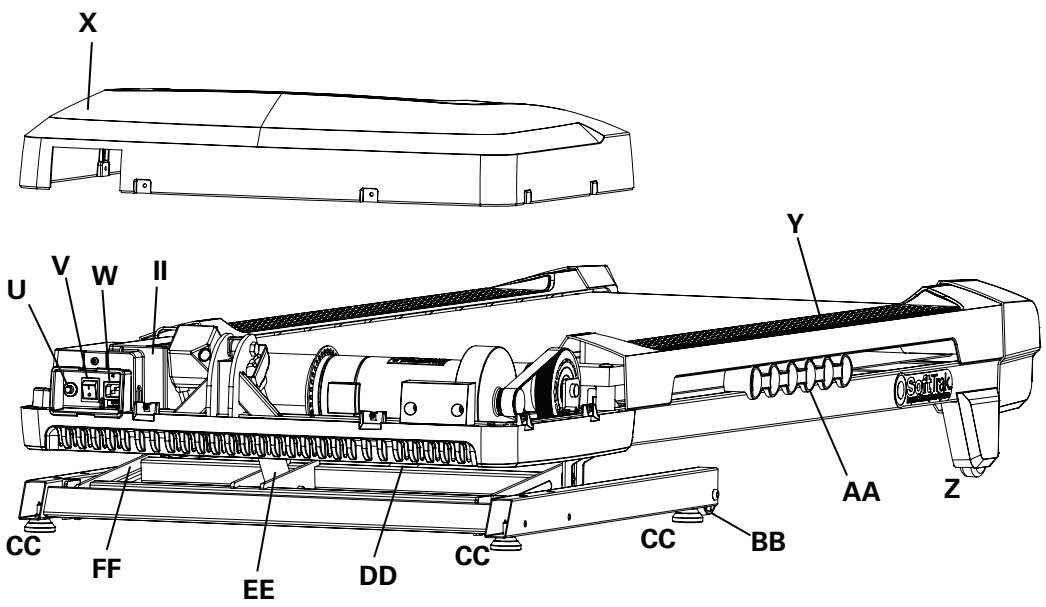
维护部件



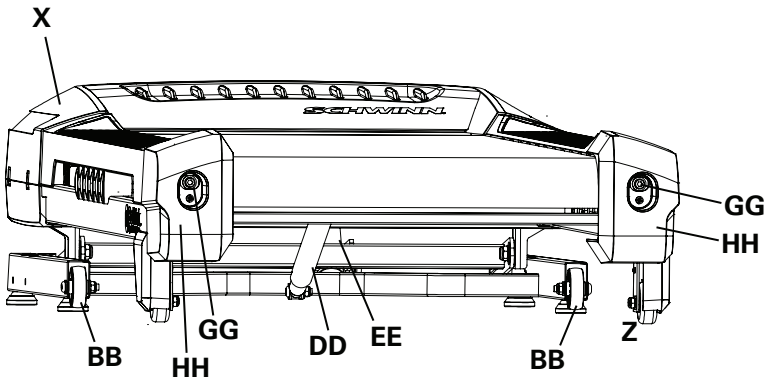
A	控制面板组件	H	右上方手把	O	心率胸带
B	安全钥匙端口	I	右下方手把	P	左直立手把
C	风扇	J	右基座护罩	Q	左下方手把
D	接触式心率传感器	K	基座电缆	R	左上方手把
E	控制面板电缆	L	基座组件	S	左托盘
F	右直立电缆	M	左基座护罩	T	右托盘
G	右直立手把	N	电源线		

维护部件（车架）

正面



背面



U	电源开关	Z	基座支架	EE	倾斜调节器
V	保险丝	AA	平面垫	FF	枢轴组件
W	电源输入	BB	运输轮	GG	步行带张紧器
X	电机盖	CC	调平器	HH	后辊盖
Y	侧脚支撑轨	DD	提升缸	II	电机控制板（MCB）盖

情况/问题	要检查的事项	解决方案
无显示/部分显示/本机无法开启	检查电源（墙壁）插座	确保为本机连接有效的墙壁插座。使用已知功能设备（如灯）测试出口。
	检查本机前部的连接	接头应该保持牢固并且未损坏。如果电源线或接头连接损坏，则进行更换。
	检查数据线完整性	电缆中的所有导线应保持完好。如果任何导线折弯或断裂，则更换电缆。
	检查数据线连接/方向	确保以正确的方向牢固地连接电缆。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。
	检查控制面板显示器是否损坏	目视检查控制面板显示器是否开裂或存在其他损坏。如有损坏，则更换控制面板。
	控制面板显示器	如果控制面板仅有部分显示且所有连接均完好，则更换控制面板。
		如果上述步骤无法解决问题，则联系当地经销商进一步获取帮助。
本机正常运行，但不显示接触式 HR	传感器抓手	确保双手在 HR 传感器中间。双手必须保持不动，各侧所施加的压力相对平等。
	双手干燥或长茧	对于干燥或长茧的双手，传感器可能失灵。导电电极膏（心率膏）可帮助进行更好的传导。这些可在网上或药房或一些较大的健身店购买。
		如果测试显示没有其他问题，请联系当地经销商以获得进一步的帮助。
本机正常运行，但是不显示遥测心率	胸带	胸带应兼容“POLAR®”并且未编码。确保胸带直接贴着皮肤并且接触区域处于潮湿状态。确保发射器的曲面向上。
	胸带电池	如果胸带使用的是可更换电池，则安装新的电池。
	检查用户信息	选择用于“用户信息”(User Profile）的“编辑用户信息”(Edit User Profile）选项。前往“无线 HR”(WIRELESS HR)设置，确保当前值设置为“开”(ON)。
	干扰	尝试将本机移到远离干扰源（电视、微波炉等）的位置。
	更换胸带	如果消除了干扰，但仍然不显示心率，则更换胸带。
	更换控制面板	如果 HR 仍不起作用，请联系当地经销商以获得进一步的帮助。
速度显示屏不准确	设置显示的测量单位错误。（英制/公制）	更改显示以显示正确单位。
控制面板在使用期间自动关闭（进入睡眠模式）	检查电源（墙壁）插座	确保为本机连接有效的墙壁插座。使用已知功能设备（如灯）测试出口。
	检查本机前部的连接	接头应该保持牢固并且未损坏。如果电源线或接头连接损坏，则进行更换。
	检查数据线完整性	电缆中的所有导线应保持完好。如果任何导线断裂或折弯，则更换电缆。
	检查数据线连接/方向	确保以正确的方向牢固地连接电缆。连接器上的小保险栓应对齐并卡到位。
	重置本机	从电源插座上拔下本机，等待 3 分钟。重新连接插座。
		如果上述步骤无法解决问题，则联系当地经销商进一步获取帮助。
风扇不会打开或不会关闭	重置本机	从电源插座上拔下本机，等待 5 分钟。重新连接插座。

情况/问题	要检查的事项	解决方案
风扇不会打开，但控制面板正常运行	检查风扇是否阻塞	从电源插座上拔下本机，等待 5 分钟。去除风扇中的杂物。如有必要，可拆下控制面板以方便去除杂物。如果无法去除阻塞物，请更换控制面板。
本机摇晃/不稳	检查调平器调整状况	调整调平器，直至本机保持水平。
	检查本机所处地面	如果地面极其不平整，即使进行调整可能也无济于事。将本机移到平整区域。
步行带运转时发出巨大声音	步行带	步行带需在磨损期间使用。声音在磨损后会消失。
步行带未对齐	机器调平	确保本机保持水平。请参阅本手册中的调平机器步骤。
	步行带张力和对齐	确保步行带居中，且张力正确。请参阅本手册中的调节张力和对准步行带步骤。
电机听起来处于受力状态	在步行带上应用硅酮润滑剂	将硅酮润滑剂应用至步行带内表面。请参阅本手册中的步行带润滑步骤。
步行带在使用时造成拖步或滑倒现象	步行带张力	调整本机后部的步行带张力。请参阅本手册中的调整步行带张力步骤。
步行带在使用时停止移动	安全钥匙	将安全钥匙插入控制面板。（请参阅“重要安全说明”部分中的“紧急停止程序”。）
	电机过载	机器可能过载并牵引过多电流，从而导致电源关闭以保护电机。请参阅步行带润滑的维护计划。确保步行带张力正确，然后再次启动机器。
		如果上述步骤无法解决问题，则联系当地经销商进一步获取帮助。



Nautilus® Bowflex® Schwinn® Universal®

8015605.061517.B